டோபர் '90

லை ரூ. 5/-

மங்கையர் மலர்



உள்ளே

பெண்களுக்கு —

ஸ்ரீசத்யசாயிபாபாவின்

அமுத உரைகள்!

சிறப்புப் பக்கங்கள்:

பாபாவின் வண்ணப்படங்களுடன்!

அந்த நாள் (தீபாவளி) ஞாபகம் நெஞ்சிலே வந்ததே!

சிறுவயது முதலே என் கணவருக்குத் தீபாவளிப் பண்டிகையுடன் ஒரு நெருக்கம். இன்றுவரை (நடுத்தர வயதாகியும்) தீபாவளியை உற்சாகமாகவும், ஜாலியாகவும் கொண்டாடுவது அவர் வழக்கம். சாதாரண நாட்களில் அவரை விடியற்காலை எழுப்ப வேண்டுமானால் ''டேய், விடிஞ்சுருத்து எழுந்திருடா, தீபாவளிடா, பட்டாசுவெடிக்க ஆரம்பிச்சாச்சு'' என்று காதருகே கூறினால் போதும் வாரிச் சுருட்டிக் கொண்டு எழுந்து விடுவாராம்.

பதினேழுவருடங்களுக்குமுன்எங்களுக்கு மணமாகியது. உடனே இவருக்குப் பம்பாய்க்கு மாற்றல் ஆகிவிட்டது. தனியார் கம்பெனி ஒன்றில் இன்ஜினியராக அப்போதுதான் சேர்ந்திருந்தார். பம்பாய் சென்று குடும்பம் நடத்தத் தொடங்கினோம். ஆறுமாதத்தில் தலை தீபாவளியும் வந்தது. சென்னைக்கு வந்து மிகமிக ஜாலியாகக் கொண்டாடினோம். என் பு கு ந் த வீட்டாரும், பிறந்த வீட்டாரும் சீரும் துணிமணிகளும் பட்சணங்களும் கொடுத்து விமரிசையாக தலை தீபாவளி நடந்து முடிந்தது.

இரண்டாவது தீபாவளி, அதாவது நாங்கள் தனியாகக் கொண்டாடப் போகும் முதல் தீபாவளி. சந்தோஷக் கனவுகளில் இருவரும் மூழ்கி தீபாவளிக்கு ஒரு மாதம் முன்பே பட்ஜெட் போட ஆரம்பித்தோம். அப்போது பம்பாய் கவர்மெண்ட் குவார்டர்ஸில் ஒருவர் வீட்டின் முன்பக்கத்தில் ஒரு அறையே எங்கள் மாளிகை. அது கூடக் கிடைக்காதவர் பலர் அங்கு உண்டு. அதற்கும் வந்தது சோதனை 'எமர்ஜென்ஸி' ரூபத்தில். அரசாங்கவீடுகளில் தனியார் கம்பெனிக்காரர்கள் வாடகைக்கு இருக்கக் கூடாது என்ற சட்டம் இருந்ததால் 'எமர்ஜென்ஸி' நேரத்தில் எங்கள் வீட்டு சொந்தக்காரர் பயந்து கொண்டு எங்களை உடனே வீட்டைக் காலி செய்யும்படி சொல்லிவிட்டார். வேறு வீடும் சுலபத்தில் கிடைக்காது. கிடைத்தாலும் குறைந்தபட்சம் ரூ 3000/— பகடி தர வேண்டும். வாழ்க்கையின் முதல் படியில் காலை வைத்திருப்பவர்கள் நாங்கள்.

என் கணவரோ தன் மன, பணக் கஷ்டங்களை வெளியே கூறாமல் (பெற்றவர்களிடம் கூட) தன்மானத்துடன் வாழ்க்கை நடத்தும் இலட்சியவாதி. எப்படியோ பணத்தைப் புரட்டி வேறு வீடு பார்த்து (அதுவும் ஒற்றை ரூம் தான்) அட்வான்ஸும் கொடுப்பதற்குள் விழிபிதுங்கி விட்டது. ஊருக்குப் போகக் கூட பணமில்லை.

தீபாவளிக்கு இன்னும் ஒரு வாரமே இருந்தது. என் முதல் மகன் கைக் குழந்தை. கையில் காலணா இல்லை. தனக்கோ தன் மனைவி, குழந்தைகளுக்கோ புதுத்துணி எடுக்கக் கூட முடியாத நிலை. என் கணவர்



கவலைப்பட்டு அப்போதுதான் பார்த்தேன். தனக்கு மிகவும் பிடித்த தீபாவளியைக் கொண்டாடமுடியாமல்போனநிலைகுறித்து அவர் அடைந்த வேதனைச் சொல்ல வார்த்தைகளே இல்லை. நானும் எவ்வளவோ சமாதானப்படுத்தினேன், போன வருடத் துணிகளையே உடுத்துக் கொள்ளலாமே என்றெல்லாம் தேற்றினேன்.

மறுநாள் ஆபீஸில் இவர் நண்பர் இவர் முகவாட்டத்தைக் கவனித்து மிகவும் துருவித்துருவி கேட்டதில் வீடு மாற்ற நேர்ந்ததையும், பணமில்லாததால் ஊருக்கும் போக முடியாமல் இங்கேயும்தீபாவளி கொண்டாட முடியாததையும் சொல்லியதும் எவ்வளவோ மறுத்தும் கேளாமல் பிடிவாதமாக, எப் போது முடியுமோ அப்போது கொடு போதும் என்று சொல்லி நூறு ரூபாயைக் கையில் திணித்துவிட்டார். வேறு வழியின்றி அதை வாங்கிக் கொண்ட என் கணவர் கடைக்குச் சென்று குழந்தைக்கு ஐம்பது ரூபாயில் ரெடிமேட் டிரஸ்ஸும், ஐம்பது ரூபாய்க்குப் பட்டாசும் சந்தோஷமாய் வாங்கி வந்தார்.

எங்கள் முதல் தீபாவளி புதுத்துணி கட்டாமலேயே முடிந்தது. இன்று என் கணவர் அதே நிறுவனத்தில் கிளை மானேஜராகப் பதவி உயர்ந்து எனக்கும் குழந்தைகளுக்கும் பட்டு போன்ற உயர்ந்த துணி வகைகளை எடுத்துக் கொடுக்கிறார். யாராவது தீபாவளிக்குத் துணி வாங்கவில்லை என அறிந்தால் உடனே வாங்கிக் கொடுத்து விடுவார்.

— பானுமதி இராமச்சந்திரன்.

குடும்ப நல ஆலோசனை செயல்பாட்டுக் குழு

குடும்பத்தில் ஏற்படுகின்ற பல்வேறு பிரச்னைகளைத் தீர்க்க மங்கையர் மலர் எடுத்துக் கொண்டுள்ள முயற்சி மிக நன்றாக நடந்து வருகிறது. அண்மையில் பெங்களூர் சென்று கர்நாடகா உயர்நீதி மன்றத்தின் தலைமை நீதிபதி. திரு. மோகன் அவர்களையும் சந்தித்துப் பேசினோம். குழு செயல்படும் முறையை விரிவாக விசாரித்துத் தெரிந்து கொண்ட அவர் பல நல்ல யோசனைகளையும் தெரிவித்தார்.

எங்கள் குழுவில் மிக ஆர்வமுடன் செயல்பட்டு வரும் குமாரி ரெய்ச்சல் ஒரு நல்ல பணியைச் செய்தார். தான் அதிகம் படிக்கவில்லையாயினும், தன் குழந்தைகள் மிகச் சிறப்பாகப் படிக்க வேண்டும் என ஆர்வமுள்ள ஒரு தொழிலாளி, தன் மனைவியோ வெறும் டி.வி.யும், சமையலுமாகப் பொழுதுபோக்குகிறாள் என மிகுந்த ஆதங்கம். குழுவிற்கு முறையீடு செய்திருந்தார்.

அவுரைத் தீர விசாரித்த நாங்கள் ரெய்ச்சலை அவர் வீட்டிற்குப் போய் நிலவரம் பார்க்கச் சொன்னோம். அந்த எளிய மனைவியின் நிலையைப் புரிந்து கொண்ட ரெய்ச்சல் பல நல்ல ஆலோசனைகளை வழங்கினார். சிறு சிறு பயிற்சிகளைக் கொடுத்தார். அனைத்தையும் ஆர்வமுடன் பயின்ற அவர், இப்போது கணவன் எதிர்பார்க்கும் அளவிற்கு மாறிக் கொண்டு வருகிறார். அந்தக் கணவரும் மிகுந்த மகிழ்ச்சியுடன் குழுவிற்குக் கடிதம் எழுதியிருக்கிறார்.

இதற்கு நேர்மாறாக இன்னொரு கேஸ். கணவன் ஏற்றுக் கொள்ள ஆர்வமுடன் தயாராக இருந்தும், மனைவியைப் பிரித்து வைத்திருக்கும் தாய்வீட்டார். நம்முடைய உதவிக் குழு நேரில் சென்று பேச முயற்சித்தும் எதுவும் செய்ய இயலவில்லை. வருத்தத்துடன் திரும்பி வந்து விட்டார்கள்...

எங்களுடைய பணி தொடர்கிறது...



அன்பார்ந்த பெற்றோர்களே,
உங்கள் குழந்தைப்பற்றிய கவலையா,
அவனுக்கு ஆங்கிலம் நன்கு தெரிகிறது
ஆனால், ஏனோ சரளமாகப் பேச வருவதில்லை—
பேசும்போது தடை, தயக்கம்—
இதோ உத்தரவாதமான—
குறுகிய பாடத்திட்டம்—
அவனுக்குப்பிரியமான
கபில்தேவ் பரிந்துரை
செய்யும் கோர்ஸ்—

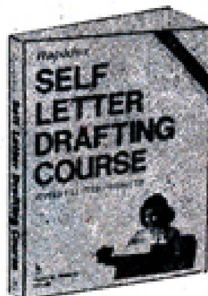
ரெபிடெக்ஸ் இங்கிலீஷ் ஸ்பீக்கிங் கோர்ஸ்



பெரிய சைஸ்
400 க்கு மேற்பட்ட
பக்கங்கள்
விலை ரூ. 36/-
அஞ்சல் கட்டணம் ரூ. 6/-

"பேச்சுமொழி ஆங்கிலம்பயின்றிட
இது உண்மையிலேயே நல்லபுத்தகம்"
-கபில்தேவ்

ரெபிடெக்ஸ் ஸெல்ஃப் லெட்டர் டிராப்டிங் கோர்ஸ்



விலை:
ரூ. 40/-
அஞ்சல்
கட்டணம்:
ரூ. 6/-

கடிதம் வரைதல் சிறுபிள்ளை விளையாட்டல்ல ஆனால்நாங்கள் இக்கலையை அந்த அளவுக்கு எளிதாக்கியுள்ளோம் உங்களுக்காக. நீங்கள் நண்பருக்கு எழுதினாலும் சரி நிறுவனத்துக்கு எழுதினாலும் சரி—இந்தக் கோர்ஸ் உங்களுக்கு கை கொடுக்கும்.
மற்ற புத்தகங்கள் தயார்—கடிதங்களை காப்பியடிக்க மட்டும் கற்பிக்கையில், இந்த நூல் விருப்பமான கடிதத்தை சுயமாக வரைய உங்களைத் தயார்படுத்துகிறது.

இதன் சிறப்புத்தன்மை

- ஏராளமான வாக்கியங்கள்—சொற்றொடர்கள்.
- தேவையான வாக்கியங்களை 'டிக்' செய்து கொள்ளுங்கள்.
- அவற்றை உடனடியாக தொகுத்து எழுதுங்கள்.



AVAILABLE AT leading bookshops, A.H. Wheeler's and Higginbothams Railway Book stalls throughout India or if not available ask by V.P.P. from:—

PUSTAK MAHAL Khari Baoli, Delhi-110006.

Show Room: 10-B, Netaji Subhash Marg, New Delhi-110002. Ph.: 3268292—93

VAN PM 5 90



தகதக தங்கப் பட்டுடன் தழுவுது தங்கப் பட்டுடல்

புதிய ரெக்ஸோன

தூய தேங்காயெண்ணெய் செறிந்தது

மென்பட்டு மேனி காக்க எளிய குறிப்புகள்



டாக்டர் பாரதி மாரு

கே: என் வயது 27. என் முகத்தில் சுருக்கம் விழுந்துள்ளது. புருவச் சுளிப்புடன், கன்னக்குழி, மஞ்சள் புள்ளிகளும் உள்ளன. இதனால் கிழடு தட்டியது போல் காட்சி அளிக்கிறேன். எனக்கு உதவுங்கள்.

ப: சருமம் வறண்டு விட்டதால்தான், முகச் சுருக்கம் ஏற்பட்டுள்ளது. இதிலிருந்து நிவாரணம் பெற கீழ் கண்டவாறு செய்யவும்:

கிளிசரின் அல்லது தேன், நசுக்கப்பட்ட வாழைப்பழம் கொஞ்சம், அத்துடன் நன்றாக அடித்துக் கலக்கப்பட்ட முட்டைக்கரு ஆகியவற்றை சேர்த்து கலக்குங்கள். தினமும் இதைத் தடவி 15 நிமிடங்கள் கழித்து நிறைய நீரில் முகத்தை அலசிக் கழுவுங்கள்.

கே: என் கண்ணுக்குக் கீழே தளர்ந்த கருப்பு வளையம் உள்ளது. இதனால் நான் கிழடு தட்டி ஆரோக்கியமற்று காட்சி அளிக்கிறேன். இதிலிருந்து நிவாரணம் பெறுவது எப்படி?

ப: பஞ்சை, உருண்டை போல செய்து, காய்ச்சாத குளிர்ந்த பாலில் முக்கி நனைத்து பிழியுங்கள். பிறகு, கண்ணுக்குக் கீழே தளர்ந்த இடத்தில் 10-15 நிமிடங்களுக்கு இதமாக ஒத்தடம் கொடுத்து பின் சிறிது நேரம் ஓய்வு எடுங்கள். அப்படியே இரவில் தூங்கி விடுங்கள். தினசரி இரண்டு முறை வீதம் ஏழு நாட்களுக்கு இப்படி செய்தால் குறிப்பிடத்தக்க பலன் கிடைக்கும்.

கே: என் முழங்கை, கால் முட்டி, விரலடிகளில் உள்ள சருமம் மிகவும் கடினமாகிவிட்டது. அதை நான் எப்படி மென்மைப்படுத்துவது?

ப: ஒரு தேக்கரண்டி கல் உப்பு, ஒரு தேக்கரண்டியில் ஏதாவது ஒரு காய்கறி எண்ணெய், அரை தேக்கரண்டி எலுமிச்சம் சாறு இவற்றை உங்கள் உள்ளங்கையில் வைத்து கலக்கி முழங்கை, கால்முட்டி, விரலடிகளில் அழுத்தி வட்ட வடிவில் தேய்க்கவும். வறண்ட, இருண்ட சருமம் உதிர்வதைக் காணலாம். பிறகு, குழாய் நீரில் கழுவிய பின் உலர விடுங்கள்.

கே: என் கையில் ஏற்பட்டுள்ள வெடிப்பு காரணமாக சருமம் சுருங்கி விட்டது. இதை எப்படி நான் தீர்ப்பது?

ப: ஒரு தேக்கரண்டி தேனி, ஒரு தேக்கரண்டி பாதாம் எண்ணெய், புல்லரிசிக்கூழ், 4 வெண்டைக்காய் ஆகியவற்றை கலக்கவும். ஒரு காரைக் கிண்ணத்தில் இவற்றை ஊற்றி மிக லேசாக சூடுபடுத்தவும். கைகளில் இதை பூசி 25 நிமிடங்கள் கழித்து கழுவலாம். அல்லது இரவு முழுவதும் அப்படியே வைத்திருந்து காலையில் கழுவினால் சீக்கிரம் நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

கே: என் முகம் முழுவதும் உள்ள முடியினால், எனக்கு கஷ்டமாக உள்ளது. எந்த மேக்-அப் போட்டாலும், இது மறைவதில்லை. வீட்டிலேயே நான் செய்யக்கூடிய நிவாரணம் உண்டா?

ப: அரை கப் கடலை மாவு, அரை தேக்கரண்டி மஞ்சள், அரை தேக்கரண்டி வெல்லம், 2 தேக்கரண்டி பால் ஆகியவற்றை கலந்து, பேஸ்ட் போல குழைத்து முகத்தில் முடி உள்ள இடங்களில் தடவவும். 5-7 நிமிடங்களுக்கு உலர விடவும். பாதி உலர்ந்த நிலையில் அந்தக் குழைவை சிறு உருண்டைகளாக்கும் வகையில் சருமத்தை இதமாக தேய்க்கவும். இந்தக் குழைவு கருப்பாவதுடன், சில முடிகள் உதிர்வதையும் பார்க்கலாம். முடிக் கற்றையை வெல்லம் அகற்றி விடும். முடி வளர்ச்சியை மஞ்சள் தடுக்கும். எனவே இம்முறையை பொறுமையுடன் ஒரு மாதம் செய்து வந்தால், முடி வளர்வது குறைந்து விடும்.

வாசகர்களே!

உங்கள் கேள்விகளை அனுப்ப வேண்டிய முகவரி: Rexona-Tips on Skin Care, P.O. Box No. 758, Bombay-400 001.

பொன்னுன மென் பட்டு மேனி மெருகுக்கே.



இந்துஸ்தான் லீவரின் தரமான தயாரிப்பு

தூய தேங்காயெண்ணெய் செறிந்தது.



எல்லோரும் பெண்களே!

பெங்களூரைச் சேர்ந்த 'கர்நாடக லய மாதுரி'யின் குழுவினர் அனைவரும் பெண்கள்! கர்நாடக சங்கீதத்தின் உயிர் நாடியான தாளமும், பாவமும் ஒருங்கே கலந்து, முறையான சங்கீதம் பயின்ற இவர்கள், மனநிறைவு தரும் இசைக் கோலங்களை அள்ளி வழங்குகிறார்கள். மேடையில் பூரா இளம் பெண்கள் மயம். கனமான நாதஸ்வரத்தைக் கையிலேந்தி, கன ராகங்களையும், பழம் பெரும் கீர்த்தனங்களையும், கேட்போர் வியப்புற வழங்கும் குமாரி பிரபாவதி, ''நலம்தானா, சிங்காரவேலனே தேவா' போன்ற பாடல்களையும் வாசிக்கும் போது, அவையோர் குதூகலத்தில் திளைக்கிறார்கள். அதற்குச் சவாலாக, தவிலில், தன் கைவரிசையைக் காண்பிக்கும் குமாரி கோகா லக்ஷ்மாவின் கம்பீரமான எடக்கு, சொடுக்குடன், இளம்பும் நாதம், பழம் பெரும் தவில் வித்வான்களை நினைவு கூற வைக்கிறது.

ஸ்ரீமதி ஜகன்மாதா, நிறைவான முழு நேர இசைக்கச்சேரி செய்வதில் வல்லவராயிருந்து, தன் வாயினால் ஜதி சொல்லும் போதும், கொன்னக் கோலாக, தீர்மானங்களை வழங்கும் போதும், ரசிகர்களின் 'ஆஹாகாரம்' வலுக்கும். 'கொன்னக்கோல்' வழங்கும் பெண்மணி இந்தியாவிலேயே இவர் ஒருவர்தான் என்றும் சொல்லலாம். தவிர, ம்ருதங்கம், கடம், கஞ்சிரா, மோர்சிங், வயலின் வாசிக்கும் அனைத்துப் பெண்களும் அவரவர் தரத்தில் மிக நேர்த்தியான பாகுபாட்டுடன் இணைந்து வாசித்து, சங்கீத ரசிகர்களை மகிழ்விக்கிறார்கள்.

கடந்த ஆகஸ்ட் மாதம் சிங்கப்பூரின் தேசிய தினத்தையொட்டி, சிங்கப்பூரில் பல கலை நிகழ்ச்சிகளை நடத்தி, வெற்றி வாகை சூடி, இந்தியா திரும்பி இருக்கிறார்கள். தாள வாத்யங்களையே பிரதானமாகக் கொண்ட, புதுமையான இசை நிகழ்ச்சி இது.

இவ் வரிசை நிகழ்ச்சிக்குப் பின், நாட்டிய

மும் உண்டு. அடையாறு லக்ஷ்மணனின் மாணவியும், 'பங்களூர் நூபுர்' என்னும் நாட்டியப் பள்ளியின் அதிபருமான லலிதா ஸ்ரீநிவாஸனின் குமாரியுமான மனு ஸ்ரீநிவாஸனின் பரத நாட்டிய நிகழ்ச்சியும் உண்டு.

இதன் இயக்குநர் ஹெச்.பி. ராமாச்சார். கர்நாடகாவில், யக்ஷ கானம் பயிலும் குடும்பத்தில் பிறந்தவர். மிருதங்க வாசிப்பை தன் தந்தை புட்டாச்சாரிடமே கற்று, கஞ்சிரா வாசிப்பில் பல நுணுக்கமான ஆராய்ச்சிகளை செய்து, கச்சேரிகளில் பல புது உத்திகளை கஞ்சிராவில் கையாண்டு வருபவர். ஸ்ரீமதி எம்.எஸ்.எஸ், எம்.எல்.வி., பால முரளி கிருஷ்ணா போன்ற தலை சிறந்த பாடகர்களுக்குக் கஞ்சிரா வாசித்தும், மிருதங்க மேதை பாலக்காடு மணி அய்யர், டி. கே. மூர்த்தி, முருகபூபதியுடன் சமமாக, மேடையில் பங்கு பெற்றும், மக்களின் ஏகோபித்த பாராட்டுக்களைப் பெற்றவர்.

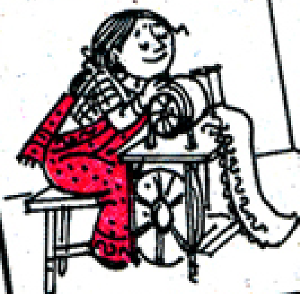


ராமாச்சார்

இந்தியாவிலேயே, முதன் முதலாக, பெண்கலைஞர்களை மாத்திரம் கொண்ட தாள வாத்ய கச்சேரியை நிர்வகிக்கச் செய்து, அவர்களின் பிரகாசமான நிகழ்ச்சிகளை தயார் செய்து வருவதை ஒரு வேள்வியாகவே கருதும் இவர், பள்ளிப் படிப்பு முறையாக பயில இயலவில்லையாயினும், பல மொழிகளில், பிரதேசத்துக்குத் தக்க விதத்தில், பேசி, கஞ்சிராவின் பல கோண உத்திகளை பற்றி மணிக்கணக்கில் விரிவுரையாற்றக் கூடியவர்.

பேட்டி: நீலா ராம்கோபால்.

பட்டுப் புடவைகளுக்கு ஃபால் வைத்துத் தைத்தால் ஜரிகை பக்கம் சீக்கிரம் கிழியாது.





பெரியவர்கள், குழந்தைகளின் ஷூ சைசுக்குத் தகுந்தாற்போல் பந்து வாங்கி, பழந்துணியில் சுற்றி ஷூவுக்குள் வைத்தால், மடிப்பு விழாமல் சீக்கிரம் பிய்ந்து போகாமல் இருக்கும். (உபயோகிக்காத நேரத்தில், மாலையில்) பாலிஷ் செய்யவும் சுலபம்.

— பார்வதி.

சர்க்கரை டப்பாவினுள் கற்பூர பாக்கெட் (சிறியது) ஒன்றைப் போட்டு வைத்தால் முழுவதுமாக எறும்புகளிடமிருந்து விடுதலை. கற்பூர வாசனையும் சர்க்கரையில் வருவதில்லை. என் அனுபவத்தில் கண்ட உண்மை.

— பானு சுரேஷ்.



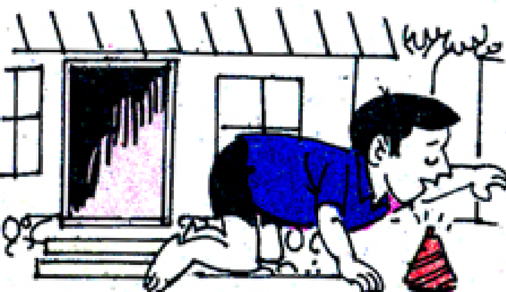


குழந்தைகள் மலர்

அன்புக் குழந்தைகளுக்கு மலரம்மாவோட தீபாவளி வாழ்த்துக்கள். தீபாவளி — உங்களுடைய பண்டிகை இல்லையா? புது டிரஸ் அணியலாம், நிறைய ஸ்வீட்ஸ், காரம் சாப்பிடலாம், அப்புறம் முக்கியமானது — பட்டாசு நிறையக் கொளுத்தலாம்.

சந்தோஷமா இருக்க வேண்டியதுதான். ஆனால் அதே சமயம் ரொம்பவும் ஜாக்கிரதையாகவும் இருக்கணும்.

என்னுடைய பள்ளி நாட்களில் சீனு என்ற மாணவன் இருந்தான். எப்பவும் அவன் செகண்ட் ரேங்க் வாங்குவான். (பர்ஸ்ட் ரேங்க் யாருன்னு சொல்ல வேண்டாம், இல்லையா?) ரொம்பவும் வால் பையன்.



தீபாவளி அன்றைக்குச் சீனு புஸ்வாணம் கொளுத்தினான். மழைத் தூறலால் 'சட்'டென்று நெருப்புப் பிடிக்கலை. இரண்டு மூன்று வரை ஊதுபத்தியை வைத்துக் கொளுத்த முயன்றான். 'என்னடா இது, இன்னுமா பற்றிக் கொள்ளலை' எனக் குனிந்து அவன் பார்க்கவும், 'புஸ்'ஸென்று புஸ்வாணம் சீறவும் சரியாக இருந்தது. முகமெல்லாம் அப்படியே வெந்து போய்விட்டது. அப்புறம் ஒரு மாதம் ஆஸ்பத்திரி வாசம். முகம் மட்டும் கறுப்பாக சீனு பள்ளிக்குத் திரும்பினான். அதற்கு அப்புறம் அடிக்கடி அவனுக்கு உடம்புக்கு வர ஆரம்பித்து விட்டது.

நமக்கெல்லாம் சீனு ஒரு பாடம். ரொம்ப தைரியமாகப் பட்டாசு கொளுத்தும் அதே நேரம் ஜாக்கிரதையாகவும் இருக்கணும். யாராவது பெரியவர்களைப் பக்கத்தில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

விடுமுறையில் நான் :



கோடை விடுமுறையில் மதுரையிலிருந்து என் அக்கா, அக்கா குழந்தை தேவி இருவரையும் எங்கள் வீட்டில் விட்டு விட்டு, "லீவு முடிந்ததும் அழைத்துப் போகிறேன்" என்று சொல்லி விட்டு வேலை காரணமாக அன்றே ஊருக்குச் சென்று விட்டார் என் அக்கா கணவர். தேவிக்கு வயது ஐந்து. மிகவும் புத்திசாலி. அதே அளவு குறும்பும் நிறைந்தவள்.

வந்த அன்றே குறும்பு வேலைகளை செய்ய ஆரம்பித்து விட்டாள். ஷெல்ஃபில் அழகாக அடுக்கி வைத்த புத்தகங்களை கலைப்பாள். தோட்டத்துச் செடிகளுக்கு தண்ணீர் ஊற்றப் பயன்படுத்திய ரப்பர் குழாயை ஹாலில் உள்ள வாஷ்பேஸின் குழாயில் வைத்து குழாயைத் திறந்து ஹால் முழுவதும் தண்ணீரைக் கொட்டுவாள். எங்களைப் பார்த்த உடன் ரப்பர் குழாயைத் தூக்கி தலை முதல் பாதம் வரை எங்களுக்குத் தண்ணீர் அபிஷேகம் செய்வாள். ஆராய்ச்சி செய்வதாக நினைத்துக் கொண்டு பேட்டரி லைட், பேனாக்கள் மற்றும் பல சாமான்களை ரிப்பேர் செய்வாள். இரண்டு நாளிலேயே இந்தக் கதி என்றால் மீதி ஒன்றரை மாத விடுமுறையை இவளுடன் எப்படிக் கழிப்பது என்று நினைக்கவே பயமாகவும், கஷ்டமாகவும் இருந்தது. யோசித்துப் பார்த்ததில் வழி கிடைத்தது.

மறுநாளே காலை காப்பி குடித்த பின் ஏழு மணிக்கு அருகில் உள்ள ஹிந்தி வகுப்பிற்கு அழைத்துச் சென்று சேர்த்துவிட்டேன். இவள் திரும்பி வர ஒன்பது மணியாகும். பின்னர் குளித்துச் சாப்பிட்டு பத்து மணிக்கு பக்கத்துத் தெருவில் உள்ள பாட்டு மாமி வீட்டிற்குப் பாட்டு டியூஷனுக்கு அனுப்பி விட்டேன். மாமி நடு நடுவே வீட்டு வேலைகளை செய்து கொண்டு இவளை அனுப்ப மணி பனிரெண்டு ஆகும். நான் வேலைகளை முடிக்கவும் இவள் வரவும் சரியாக இருக்கும். எனக்குத் தெரிந்த விஷயங்களை வரையச் சொல்லித் தருவேன். அதற்கு ஒரு மணி நேரம் உட்கார்ந்து கலர் தீட்டுவாள். அதற்குள் நான் தூங்கி எழுந்து விடுவேன். மதியம் சாப்பிட்டதும் அவளுக்கு டிரஸ் செய்து பவுடர் பூசி பொட்டிட்டு மூன்று மணிக்குத் தொலைவில் உள்ள டான்ஸ் க்ளாஸுக்கு என் தம்பியை ஸ்கூட்டரில் விட்டுவரச் செய்து பின் ஐந்து மணிக்கு அழைத்து வரச் சொன்னேன். இப்படியாக அவளுக்கு டைட்டாக வேலை வைத்தேன்.

ஆரம்பத்தில் இவளைத் தயார் செய்ய நான் பட்ட பாடு போதும் என்றாகிவிட்டது. அவ்வப்போது அவளுக்கு ஐஸ் வைத்து, உற்சாகப் படுத்தி, அபரிமிதமாக புகழ்ந்து ஒவ்வொரு க்ளாஸுக்கும் அனுப்பியதில் நானே களைத்து விடுவேன். நான்கு நாட்களில் அவளே தவறாமல் எல்லா வகுப்பிற்கும் சென்றாள். சில நாட்கள் கோவில், சினிமா அழைத்துப் போனோம். நேரம் கிடைக்கும் போது சில ஸ்லோகங்கள் சொல்லிக் கொடுத்தேன்.

சில நாட்கள் சென்றதும் அவளுக்கு நேரமே இருக்கவில்லை. ஒவ்வொரு க்ளாஸிலும் சொன்னவற்றை வீட்டில் செய்து பார்க்கவே நேரம் இருந்தது. இதனால் எந்த நேரம் எந்த அமர்க்களம் செய்வாளோ, என்ன சாமான் உடையுமோ எதைக் கொட்டுவாளோ என்ற பயம் நீங்கியது.

ஒரு மாதத்திற்குப் பின் அவளது முன்னேற்றம் எனக்கே ஆச்சர்யமாக இருந்தது. ஹிந்தியில் எல்லா லெட்டர்ஸும் நன்கு தெரிந்திருந்தது. கிதாப், காய், குத்தா, மைதான், புஸ்தக், மேஜ்.... என்று சரளமாகப் படித்தாள். டீ.வி யில் காண்பித்த சித்ரஹார், சித்ரமாலா, சமாச்சார் போன்றவற்றையும் படித்தாள். பாட்டில் சரளி வரிசை, ஜண்டை வரிசை முடித்து ஒரு பிள்ளையார் பாட்டும், ஒரு சின்ன சரஸ்வதி பாட்டும் பாடிக் காண்பித்தாள். ஒரு நோட் புக் நிறைய குருவி, பசு, நாற்காலி, மேஜை, தாமரை, வீடு, குளம்... வரைந்து அதற்குக் கலர் கலராக வர்ணங்களைத் தீட்டிப் பார்ப்பவரைப் பிரமிக்க வைத்தாள். சில பரத நாட்டிய ஸ்டெப்புகளை ஆடிக் காண்பித்தாள்.

நான் நினைத்துக் கொண்டேன், "குழந்தைகள் படுத்துகிறார்கள் என அலுத்துக் கொள்கிறோம். எவ்வளவு பெரிய தவறு? நாம்தான் அவர்களுக்குச் சரியாக வழி காட்டுவதில்லை' என்று.

— வி. லெக்ஷ்மி, திருவையாறு.

சரியான விலையில் மிக உன்னதமான ஷாம்பூவின் தேர்வு இங்கிருந்து தொடங்குகிறது...

பிராண்டு	* விலை (ரூ.)
லக்மே	25.00 (அனைத்து வரிகளும் உட்பட)
ஸன்ஸில்க்	23.10 (உள்ளூர் வரிகள் தனி)
ஹேலோ	22.00 (உள்ளூர் வரிகள் தனி)
வெல்வெட்	13.50 (அனைத்து வரிகளும் உட்பட)

* பம்பாயில் 21 மே.'90 அன்று 100 மிலியின் விலை

இங்கே முடிவடைகிறது

ஸாஷே ரூ 1/- மட்டுமே





இவ்வளவே விலையில் உங்கள் குடும்பத்தினர் எழில்மிகுந்த, மிருதுவான, வளமான கூந்தலைப் பெறலாம். உங்கள் கேசம் ஊட்டம் பெற வெல்வெட் எக் கண்டிஷனர் ஷாம்பூ மற்றும் நீளமான, அடர்த்தியான கூந்தலுக்கு வெல்வெட் ப்ளாக் கண்டிஷனர் ஷாம்பூ.

வெல்வெட் வனப்பு : வியப்பூட்டும் விலையிலே

விநியோகஸ்தர்கள் : கோத்ரெஜ் சோப்ஸ் லிமிடெட்

தங்க நகை சேமிப்பு
தங்க நகை பரிசின் பூரிப்பு!





200 ரூபாய் கொடுத்து 5500 ரூபாய் மதிப்புள்ள உயர்ந்த ரக 'காட்மியம் ஸால்டர்டு' நகைகள் வாங்குவது எப்படி?
மேலும் 5000 ரூபாய் மதிப்புள்ள நகைகள் பரிசாகப் பெறுவது எப்படி?
எப்படி? எப்படி? என கேட்காதீர்கள் இப்படி வாருங்கள்.
சேருங்கள் நகை சேமிப்புத் திட்டத்தில்

போனஸ் நகை! 26-வது மாதம் 200 உறுப்பினர்களில் 85 உறுப்பினர்கள் 'லக்கி டிப்' முறையில் தேர்ந்தெடுக்கப்படுவீர்கள்.

முதல் 5 நபர்	–Rs. 5000 மதிப்புள்ள நகைகள்
இரண்டாவது 10 நபர்	–Rs. 2500 மதிப்புள்ள நகைகள்
மூன்றாவது 20 நபர்	–Rs. 1250 மதிப்புள்ள நகைகள்
நான்காவது 50 நபர்	–Rs. 500 மதிப்புள்ள நகைகள்

சேமிப்பின் ஆரம்பத்தில் ரூ.200/- மதிப்புள்ள பரிசுகள்
சேமிப்பின் இறுதியிலும் தங்க நகை பரிசுகள்

ADSERVE



Estd. 1950 Jewellers by Choice for Choicest Jewellery

M. Sreenivasulu Chetty

JEWELLERS & DIAMOND MERCHANTS

AC-1, SHOP NO. 1, SECOND AVENUE, ANNA NAGAR, MADRAS-600 040.
Tuesday Holiday (Near Sri Iyyappan Temple) ☎ 6211781

'நான்' என்கிற தலைப்பிலே அருமையான படங்களை எல்லாம் வரைந்து அனுப்பி இருக்கிறீர்கள். எனவே இந்தத் தடவை இரண்டு பக்கங்கள் முழுவதும் உங்கள் படங்கள் தான்.

'நான் எப்போதும் இயேசுவோடு இருக்க விரும்புகிறேன்...'







'நான் வால் பையன்...'

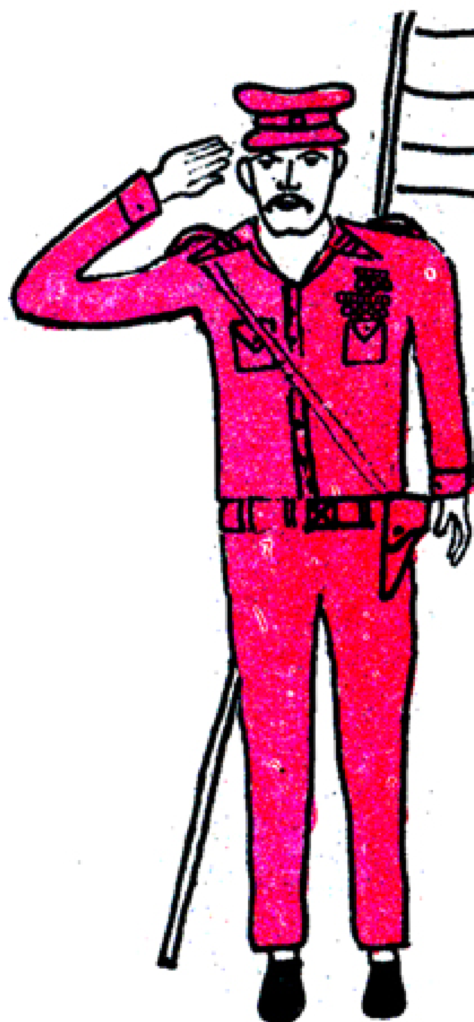
முதல் பரிசு — ஆன்டனி பிரதீப், சென்னை — 11.

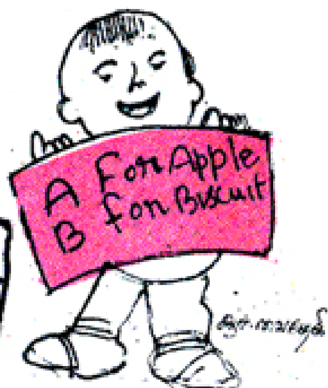
இரண்டாம் பரிசு — கே. எஸ். வித்யா, மயிலாடுதுறை.

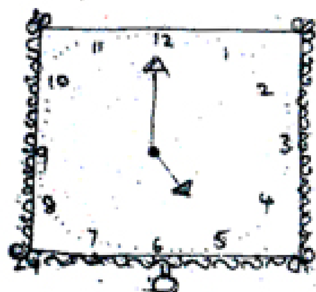
மூன்றாம் பரிசு — நிஷிகாந்த், சென்னை — 28.

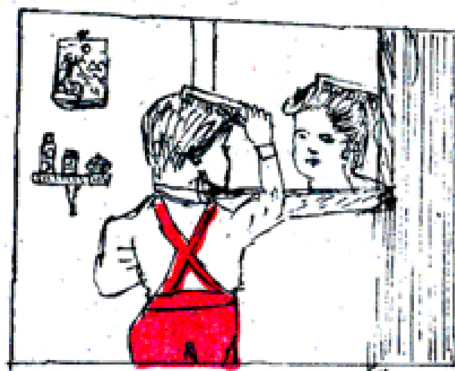
வைதேகி, மன்னார்குடி.
பி. என். கிருஷ்ணன், சென்னை—33.
கே. சரவணன், சென்னை — 29.

'நான் இராணுவ வீரன் ஆக வேண்டும்...'









'நான் காலம் தவறாமல் காட்டும் கண்ணாடி...'

அடுத்த தலைப்பு...

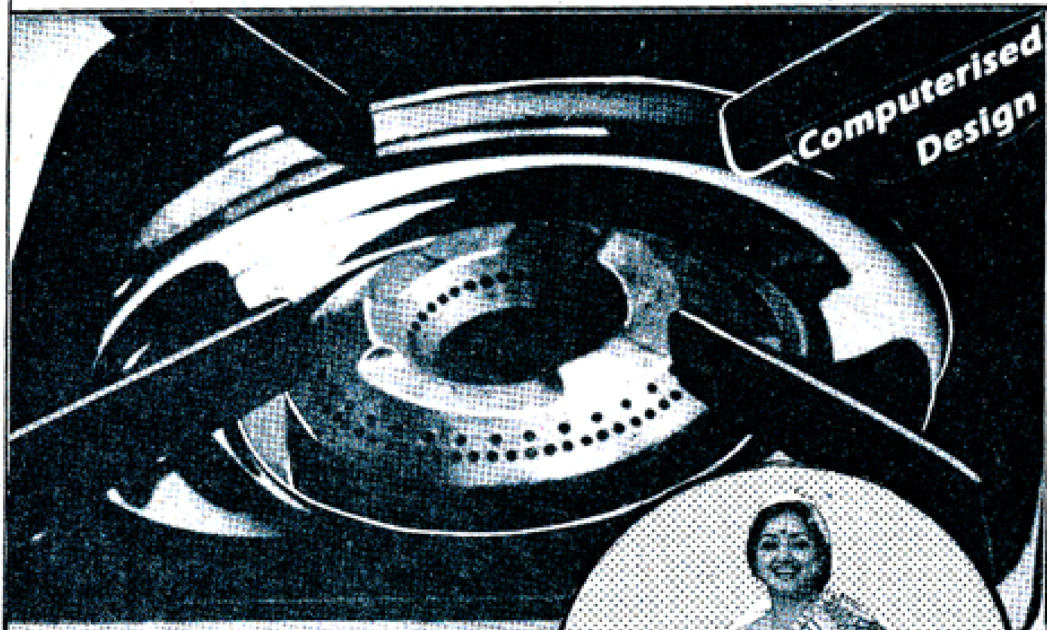
நான் மிகவும் விரும்பும்.....

புள்ளியிட்ட இடத்தில் பொருளோ, மனிதரோ, மிருகமோ, எதை வேண்டுமானாலும் நிரப்பிக் கொள்ளுங்கள்.

படம் வரைபவர்கள் அவரவர் புகைப்படத்தை அனுப்புங்கள். அதையும் சேர்த்துப் பிரசுரிக்கிறோம்.

தீபாவளி முடிந்ததும் உங்கள் தீபாவளி அனுபவங்களைச் சுவையாக எழுதி அனுப்புங்களேன். புகைப் படங்களுடன் அனுப்புங்கள். பிரசுரமாகும் கட்டுரைகளுக்குச் சன்மானம் உண்டு.

துரிதமான, சிக்கனமான சமையலுக்கு புத்திசாலி குடும்ப பெண்களின் தேர்ந்தெடுப்பு நிச்சயமாக இது ஒன்றே!





சீதா ™

ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல் காஸ் ஸ்டவ்

IS:4246





* காந்தம் கவராத AISI சேலம் ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீலினால் வடிவமைக்கப்பட்டது.
* விசேஷமான பித்தளை பர்னர்கள் உள்ளதால் மிகுந்த எரிபொருள் மிச்சம்.
* சுத்தம், பராமரிப்பது மிக எளிது.

கிடைக்குமிடம் :

Seetha
Home Appliances

"K.R. பில்டிங்ஸ்" 124-A.L.B. ரோடு,
அடையார், சென்னை-600 020.
போன் : 418876

தயாரிப்பாளர்கள் :

meera industries

146, கிழக்கு கடலோர சாலை,
ஈஞ்சம்பாக்கம், சென்னை-600 041.
போன் : 416669/416665

Shree

"ஒவ்வொரு ஸ்பூனிலும் ஒப்பற்ற சக்தி"



உங்களது கடுமையான உழைப்புக்கும், மூளையின் வேலைக்கும் செறிவான ஊட்டமும் வலிமையுமே அடிப்படை. வெறும் நெல்லிக்காய் லேகியங்களும், சாதாரண டானிக்குகளும் இவற்றை நிறைவாகத் தரமுடியாது.

ஒப்பற்ற சக்தியைத் தினந்தோறும் உங்களுக்கு அளிக்கக் கூடிய அரிய மூலிகை டானிக் கிரௌன் காய கல்பம். இது பல்லாண்டு ஆராய்ச்சிக்குப் பின், சித்த வைத்திய முறையில் தயாரிக்கப்படும் சிறந்த மூலிகை டானிக்.

கிரௌன் காயகல்பம் ரெகுலர்:
கவனமாகத் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட கல்ப மூலிகைகளான வல்லாரை, தூதுவளை, கரிசலாங்கண்ணி, பொற்சீந்தில், கடுக்காய், தான்றிக்காய், அஸ்வகந்தா, நெல்லிக்கனி ஆகியவற்றுடன் சுத்தமான தேன் மற்றும் முறையாகப் பாடம் செய்யப்பட்ட செந்தூரம், துத்தநாக பஸ்பங்களும் சேர்த்து இயற்கை முறையில் விசேஷமாகத் தயாரிக்கப் படுகிறது.

இது இரத்தத்தைச் சுத்தமாக்கி, உணவு எளிதில் ஜீரணம் ஆகவும், ஊட்டச் சத்துக்கள் இரத்தத்தில் சேரவும் உதவுகிறது. குடலைச் சுத்தம் செய்து வாயுக்கோளாறுகளை நிவர்த்தி செய்கிறது.

பெண்களுக்கும் குழந்தைகளுக்கும் நிறைய சக்தியும் ஊட்டமும் அளிக்க இரும்புச்சத்து நிறைந்தது.

கிரௌன் காயகல்பம் ஸ்பெஷல்:
கல்ப மூலிகைகள், தேன் ஆகியவற்றுடன் விசேஷ முறையில் பாடம் செய்யப்பட்ட தங்க பஸ்பம், வெள்ளி பஸ்பம், செந்தூரம், துத்த நாகம் உட்பட நவலோக பஸ்பங்கள் யாவும் சேர்க்கப்பட்டுள்ளன.

இதில் பல இயற்கை வைட்டமின்களும், தாது உப்புகளும் நிறைந்திருப்பதால் அதிகப்படியான வலிமையும் சுறுசுறுப்பும் எப்போதும் உங்களிடம் நிறைந்திருக்கும்.

ரெகுலர்	ஸ்பெஷல்
இரும்புச்சத்து நிறைந்தது	தங்க பஸ்பம் அடங்கியது
160 கி: ரூ. 18	*150 கி: ரூ. 35*
500 கி: ரூ. 54	*500 கி: ரூ. 105*
(வரிகள் உட்பட)	*(வரிகள் உட்பட)*





கிரௌன் காயகல்பம்

ஓயாமல் உழைத்திட ஒப்பற்ற சக்தி.

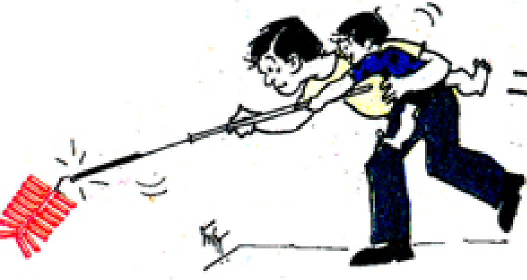
தயாரிப்பாளர்:
கிரௌன் ஹெர்ப்பல் ப்ராடக்ட்ஸ், சென்னை-2.

Insight 739

* பம்பாய் விற்பனையாளர்: லக்ஷ்மி ஸ்டோர்ஸ், தாராவி மெயின் ரோடு, தாராவி, பம்பாய் — 17.
* பெங்களூர் விற்பனையாளர்: ஜெயின் பிரதர்ஸ், 146, O. K. ரோடு, சும்பார்பேட், பெங்களூர் — 2.

எல்லா மருந்துக் கடைகளிலும் மற்றும் ஜெனரல் ஸ்டோர் களிலும் கிடைக்கும்.

பட்டாசு வெடிக்க பத்து கட்டளைகள்



தீபாவளி நெருங்கி விட்டது. எந்தப் பண்டிகைக்கும் இல்லாத சிறப்பு இதற்கு உண்டு. குதூகலத்தோடு பட்டாசு வெடித்து மகிழப் போகிறோம். எங்கும் ஒளிமயம், பொங்கும் இன்பத் தீபாவளி. ஆனால் சற்று அஜாக்கிரதையாக இருந்தாலும் போதும், கொண்டாட்டம் கொடுமையான விபத்தாக மாறிவிடும் அபாயம் இருக்கிறது. ஒவ்வொரு வருடமும், தீபாவளிப் பண்டிகைக் காலத்தில் ஆயிரக்கணக்கானோர் தீப்புண்களால் பாதிக்கப்படுகிறார்கள். ஒவ்வொரு விபத்தின் பின்னாலும் ஒரு சில முன் எச்சரிக்கை நடவடிக்கைகளின் மூலம் தடுத்து விட்டால், பிரகாசமான அதே சமயம் ஆபத்தில்லாத தீபாவளியைக் கொண்டாட முடியும்.

இதோ சில டிப்ஸ்:

1 விலை மலிவாக உள்ளது என்று முன் பின் தெரியாத பிராண்ட் பட்டாசுகளை வாங்கக்கூடாது. பிரபலமான பட்டாசு வெடிகளையே வாங்குங்கள்.

2 கட்டாக, டஜன் கணக்கில் (இப்போது டஜன் கணக்கில் விற்பதில்லை. ஒரு பெட்டியில் பத்துதான் இருக்கிறது) வாங்குவது நலம். உதிரியாக வாங்க வேண்டாம்.



3 இந்திய வெடி மருந்துச் சட்டத்தின் படி, பட்டாசு தயாரிப்பவர்கள் ஒவ்வொரு கட்டிலும், அதை வெடிப்பதற்கான சரியான முறையும், பாதுகாப்பு முறையும் குறிப்பிட வேண்டியது அவசியம். தயாரிக்கப்பட்ட தேதி, கம்பெனியின் முழு விலாசம், டிரேட் மார்க் இவைகள் இல்லாத பெட்டிகளை வாங்காதீர்கள்.

4 யானை விலை, குதிரை விலை விற்கப் போகிறது பட்டாசுகள், கெட்டிக்காரத்தனமாக ஒரு வேலை செய்யலாம். தெரிந்தவர்கள், நண்பர்கள், அக்கம் பக்கத்து வீட்டுக்காரர்கள் எல்லோரும் கூட்டாகப் பணம் போட்டு, கம்பெனிக்கே சென்று, மொத்தமாய் வாங்கி வந்து பிரித்துக் கொள்ளலாம். இதனால் போலிகளுக்கு இடம் இல்லாமல் போவதோடு, பணமும் கணிசமாக மிச்சமாகும்.

5 ஸின்தடிக் துணி வகைகள், பாலியெஸ்டர், நைலான் ஆடைகளுக்கு நெருப்பு என்றால் மிகப் பிரியம். ஒரே நிமிடத்தில் இறுகப் பற்றிக் கொள்ளும். ஆகையால், பருத்தி ஆடைகளையே அணிந்து பட்டாசு வெடியுங்கள். இறுக்கமான ஆடைகளைத் தவிர்த்துத் தொள தொளவென்ற உடைகளை அணிந்து பாதுகாப்பாக வெடியுங்கள்.

6 எக்காரணம் கொண்டும் வீட்டினுள்ளே வெடிக்கக் கூடாது. புகை,

நச்சுப் பொருட்களை, (குறிப்பாக தார், கார்பன் மோனாக்ஸைட், சல்பர் ஆக்ஸைட்) வெளிவிடுவதனால் சுவாசப்பை பாதிக்கப்படும்.

7 ராக்கெட், விமானம் போன்ற ஜில்வென்று கிளம்பி வெடிக்கும் வெடிகளை வாங்குமுன் கொஞ்சம் யோசிப்பது நலம். ஏனென்றால் விபத்துக்களில் பெரும்பான்மையானவை இவைகளால் விளைவதுதான். அப்படி வெடிக்க நேரிட்டால் விளையாட்டு மைதானம், மொட்டைமாடி இவைகளில் வைத்து வெடிக்க வேண்டும். குறுகலான சந்துகளிலோ, காலனி காம்பவுண்டுகளிலோ வெடிப்பதைத் தவிர்க்கவும்.

8 முகத்தைத் தாழ குனிய வைத்துக் கொண்டு ஒரு போதும் பற்ற வைக்காதீர்கள். முகத்தில் வெடித்துக் காயம் ஏற்படுத்தும். பக்கவாட்டில் நின்று கொண்டு பற்ற வைத்துவிட்டுச் சட்டென்று பின்னுக்கு நகர வேண்டும். அப்படி நகரும் போது யார் மீதும்இடித்துவிடாமலும்வெடிவைப்பதற்கு முன்னாலேயே பக்கத்தில் பள்ளம், கல், ஆட்கள் இருக்கிறார்களா எனவும் பார்த்துக் கொள்ளவும். அப்போதுதான் அதற்குத் தகுந்தாற் போல அட்ஜெஸ்ட் செய்து கொள்ள முடியும்.

9 குழந்தைகளைத் தன்னிச்சையாக வெடிக்க விடாதீர்கள். கூடவே இருந்து கண்காணிப்பது நல்லது.

10 கூடை மணலும், பக்கெட்டுகளில் தண்ணீரும் வைத்துக் கொண்டு தயாராக இருங்கள். எங்காவது தீப்பிடித்துக் கொண்டால், தீ அணைப்புப் படைக்கு போன் பண்ண, நம்பரை நினைவில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

இந்தப் பத்துக் கட்டளைகளை நினைவில் வைத்துக் கொண்டால் போதும், வரும் தீபாவளி பிரகாசமானதாக அமையும். என்பதில் சந்தேகம் இல்லை.

— லலிதா.

உண்மைக் கதை:

வாழ நினைத்தால்

பழைய வீட்டைக் காலி செய்து விட்டுப் புதிதாகப் பிளாட்டுகள் முளைத்த காலனியில் குடி பெயர்ந்தோம்.

குடி போன கொஞ்ச நாளிலே என் தங்கைக்கு உடம்பெல்லாம் திட்டு திட்டாக வீங்கி... 'அலர்ஜி' என்று பெயர் சொன்னார்கள். என்ன செய்வது? புது இடம், புதிய மனிதர்கள்... டாக்டர் யார்? காலனியில் யாராவது டாக்டர் இருக்கிறார்களா?

''இருக்கிறார். இப்பொழுதுதான் படித்து முடித்த லேடி ஹவுஸ் சர்ஜன் இருக்கிறார். இருங்கள்.. அழைத்து வருகிறோம்,'' என்றார் உதவிக்கு வந்த அடுத்த வீட்டுப் பெண்மணி. திரும்பி வந்து, ''இதோ வருகிறாராம்,'' என்று சொன்னதைக் கேட்டு, ஒடிசலான காலேஜ் பெண்ணை — புதிய டாக்டரை எதிர்பார்த்தோம்.

சின்ன ஆச்சரிய அதிர்ச்சி. புதிதாக வந்த டாக்டர் நடுத்தர வயதுடன், உயரமாக, சற்றுப் பருமனாக இருந்தார். இவர் இப்பொழுதுதான் படித்து முடித்தாரா?

வந்தவர் அறிமுகம் ஆனார். பெயர் ரெபேகா புஷ்பராணி. 'ராணி, ராணி' என்று அழைக்கப்படுபவராம். சிரித்த முகத்தோடு தங்கைக்குச் சிகிச்சை அளித்து விட்டு ஆறுதல் வார்த்தை சொல்லிச் சென்றார்.

அடுத்த நாளிலிருந்து டாக்டர் ராணி எங்களுக்குப் பழக்கமானார். தினமும், 'ஹலோ' சொல்லி நாலு வார்த்தை, எட்டு வார்த்தை என்று தொடர்ந்து ஒரு நாள், ''ஆன்ட்டி, நீங்க எப்படி இத்தனை வயசுக்கப்புறம், டாக்டருக்குப் படிச்சீங்க?'' என்று கேட்கும் அளவுக்கு அவருடன் நெருக்கமானேன்.

அவர் சற்று யோசித்தார். முகத்தில் லேசான சோகம். விரக்திச் சிரிப்பு. அப்புறம் சொன்னார்: ''நான் படிச்சது விடோஸ் கோட்டா. என்ன அப்படிப் பார்க்கிறே? விதவைகள் படிக்கிற சலுகையில் தான்மா...'' என்று ஆரம்பித்தார்...

"நான் எங்கள் வீட்டுக்கு ஒரே பெண். நாலு தம்பிகள். அப்பா, அம்மா என்னைச் செல்லமாய், ஆனால் அதே சமயம் கண்டிப்புடன் வளர்த்தார்கள்.

பள்ளியிலே படிக்கும் போது, 'இரட்டை வால்' என்று எனக்குப் பேர். வாலிபால் பிளேயர். டிரஸ்ஸில் மட்டும்தான் பெண் என்ற வித்தியாசம். மற்றபடி என் தம்பிகளுக்குச் சரிக்குச் சரியாய் எல்லாவித ஆட்டமும் பாட்டமும் உண்டு. எனக்கு வேண்டியதை அப்பா உடனே வாங்கித் தருவார். என் பெயருக்கேற்ற மாதிரி ராணியாகவே வாழ்ந்து வந்தேன்.

ஸ்கூல் முடிந்து காலேஜ். காலேஜிலேயும் நான் வாலிபால் சாம்பியனாயிருந்



தேன். முதல் வருஷம் முடிந்து இரண்டாவது வருஷம் ஆரம்பமான நேரம், வீட்டில் எனக்குக் கல்யாணம் பேச்சு தொடங்கி விட்டார்கள்.

ஒரு நாள் நான் காலேஜிலே வாலிபால் விளையாடி விட்டு சிவப்பு பனியன், வெள்ளை ஸ்கர்ட்டோடு வீடு திரும்பினேன். அப்போதெல்லாம் நான் 'ஸ்லிம்'மாய் அழகாவேயிருப்பேன். (சிரிக்கிறார்) அப்போது எங்கள் சொந்தக்காரர் ஒருவர் என்னைப் பார்த்திருக்கிறார். அவர் என்னைப் பற்றி விசாரித்து வீட்டுக்கு ஆள் அனுப்பி, ராணியைக் கல்யாணம் பண்ணித் தருவார்களா என்று கேட்டிருக்கிறார்.

அப்பாவும் அவரைப் பற்றி விசாரித்து நல்ல பையன், பெண் வீட்டாரிடமிருந்து எதையும் எதிர்பார்க்க மாட்டார், பார்மஸூடிகல்ஸ் கோர்ஸ் படிக்கிறார். நல்ல குடும்பத்துப் பையன், வசதியானவர்கள் எல்லாம்



தெரிந்து கொண்டு என்னைக் கல்யாணம் பண்ணிக் கொடுக்கச் சம்மதித்தார். நானும் கல்லூரிப் படிப்பை முடித்தேன்.

கல்யாணம் பண்ணிக் கொள்ளும் எல்லாப் பெண்களைப் போலவும் நானும் என் வாழ்க்கையைச் சந்தோஷமாகத்தான் தொடங்கினேன். நான் நிறைய நிறைய என் கணவருக்காக விட்டுக் கொடுத்தேன். அதில் இருந்த இன்பத்தை அறியத் தொடங்கினேன். அதற்கு முன் விட்டுக் கொடுப்பதென்றால் என்ன என்பதை அறியாமல் வாழ்ந்தவள். என்னை முழுசாக மாற்றிக் கொள்ள ஐந்து வருடம் போலாயிற்று.

அப்புறம்தான், நான் படு சுத்தமாக மாறி, என் கணவருக்காக மட்டுமே வாழ்ந்தேன். என் கணவர் ரொம்ப வித்தியாசமானவர். அடிக்கடி, ''ராணி, நீ எல்லாத்திலேயும் தனிச்சு நின்னு சமாளிக்க வேண்டும்,'' என்று சொல்வார்.

என் கணவர் என்னை டீச்சர்ஸ் டிரெயினிங் படிக்க அனுமதித்தார். 'பி.எட்.' படித்து முடித்த போதுதான் எங்கள் அருமை பெண் 'பிங்கி' பிறந்தாள். திருமணமாகி மூன்று வருஷத்துக்கப்புறம் பிறந்தவள். அவள் அப்பாவுக்கு ரொம்ப உயிர். பெண்ணுக்கும் அதே போல அப்பா என்றால் உயிர். தகப்பன் என்கிற பதவி உயர்வோடு அவருக்கு வேலையிலேயும் பதவி உயர்வும் கூடவே மாற்றல் உத்தரவும் வந்தது. எங்களுக்கு டெல்லிக்கு மாற்றல்.

'டில்லி' என் வாழ்க்கையிலே என்றைக்குமே மறக்க முடியாத இடம். டெல்லி போனதும் எங்களுக்குப் பெரிய வீடு, வேலைக்கு ஆள் எல்லாம் மிக நன்றாக அமைந்தது. தோட்டம் என்றால் எனக்கு ரொம்பப் பிடிக்கும். அதுவும் ரொம்ப அழகாய் அந்த வீட்டிலே இருந்தது.

ஒரு பெண்ணுக்கு என்னென்ன தேவையோ அவற்றுக்கு ஒரு படி மேலேயே எனக்குக் கிடைச்சது. அன்பான கணவர், அழகான குழந்தை, அமைதியான வீடு, அடக்கமான வேலைக்காரர்கள். இத்தனைக்கு மேல் என்ன வேண்டும்?

டீச்சர் டிரெயினிங் படித்து விட்டுச் சும்மாயிருக்க வேண்டாம் என்று வேலைக்குப் போகச் சொல்லி நண்பர்கள் ஊக்கம் கொடுக்கவே, டீச்சராக வேலைக்குப் போனேன்.

குழந்தையும் ஸ்கூலுக்குப் போக ஆரம்பித்து விட்டாள். அவளுக்கு ஐந்து வயது. டெல்லிக் குளிர் பற்றிச் சொல்லவே வேண்டாம். ஒரு நவம்பர் மாதக் குளிர்

நாளிலே என் கணவர், ''லேசாக நெஞ்சு வலிக்கிற மாதிரியிருக்கு,'' என்றார்.

அவருக்கு அதிகமாய்ச் சிகரெட் பிடிக்கிற வழக்கம். அது எவ்வளவு தப்பு என்று அவருக்குத்தெரியாதா என்ன? இருந்தாலும், ''ஏங்க சிகரெட் வேண்டாமே,'' என்று நானும் எவ்வளவோ கெஞ்சிப் பார்த்தேன்; கேட்க மாட்டார். ஒரு நாளைக்கு மூன்று நான்கு பாக்கெட்டுகள் ஊதித்தள்ளுவார்.

ஆபீசிலே அவருக்கு அதிக வேலை, பொறுப்பு, டென்ஷன். முக்கால்வாசி நேரம் ஆபீஸ் வேலைதான். மருந்து டிபார்ட்மெண்டில் பொறுப்பான ஆபீசர். அதனால் என்னாலே அவரை அதிகம் கண்காணித்துக் கொண்டிருக்க முடியாது. பார்த்துக் கொண்டிருக்கிற கொஞ்ச நேரத்தில் நல்லபடி சந்தோஷமாயிருப்பேன்.

அவருக்கு நெஞ்சு வலி கொஞ்சம் கொஞ்சமாய் அதிகமாகி ஒரு நாள் இன்டென்சிவ் கேர் யூனிட்டில் சேர்க்கும்படியாயிற்று. என் வசந்தமான கல்யாண வாழ்க்கையிலே, எட்டாவது வருஷத்திலே வருத்தமான மருத்துவ விடுதி வாழ்க்கை ஆரம்பமாயிற்று.

ஒரு டிசம்பர் மாத ஆரம்பத்திலே பிங்கியின் ஆசை அப்பா — என் அன்பான கணவர் மருத்துவ விடுதியில் சேர்க்கப்பட்டார். தினம் தினம் ஆஸ்பத்திரியிலேயே எங்கள் வாசம். ராத்திரியிலே தூங்கும் போது திடீர் திடீரென்று விழிப்புத் தட்டி எழுந்து எழுந்து பார்ப்பேன். திடுக்திடுக்கென்று பயமாயிருக்கும். ''என் நிலைமை எந்தப் பெண்ணுக்கும் வரக் கூடாது கடவுளே! என்று நினைப்பேன்.

எப்போது பார்த்தாலும் ஜபம் செய்து கொண்டிருப்பேன். ''கடவுளே! அவருக்கு ஒண்ணும் ஆகக் கூடாது'ன்னு வேண்டிக்கிட்டேயிருப்பேன்.

இப்படி இருந்த போது அந்த ஆஸ்பத்திரி வாசத்திலே நான் ஒரு பெரிய உண்மையைத் தெரிந்து கொண்டேன்; 'டாக்டர் என்பவர் எவ்வளவு பெரிய மனிதர்!' அவருடைய வார்த்தைக்காக எத்தனையோ பேர் காத்திருப்பதை கண்கூடாகப் பார்த்தேன். 'பரவாயில்லை... சீரியஸ்... நாட் பேட்... கவலையில்லை...' இப்படி அவர் வாய் வார்த்தையை வைத்துத்தான் அவரவர் தலையெழுத்து நிர்ணயிக்கப்படுவதைப் பார்த்தேன்.

என் மனதிலே முதலிலே கடவுள், அப்புறம் நடமாடும் தெய்வம் டாக்டர்தான் என்று முடிவு செய்தேன். டிசம்பர் மாதம் சேர்க்கப்பட்ட என் கணவர் ஜனவரி மாதக் கடைசியிலே டிஸ்சார்ஜ் ஆகி வீட்டுக்கு வந்தார்.

சில நாட்களில் மீண்டும் அதிகமாக நெஞ்சு வலியால் துடித்தார். திரும்பவும் ஆஸ்பத்திரி வாசம்.

மிக முற்றிப் போன இருதய நோயாளியான அவரை எப்படியாவது உயிர் வாழ வைக்க வேண்டும் என்கிறதிலே என்னைப் போலவே எங்கள் குடும்ப நண்பர்கள் நாலு பேர் ரொம்பப் பாடுபட்டார்கள். ஒவ்வொருவரும் ஒவ்வொரு மதம். ஒருத்தர் சிங், ஒருத்தர் இந்து, ஒருத்தர் முஸ்லிம். இப்படி அவர் நலம்பெற வேண்டுமென்று அவரவர் அவரவர் தெய்வத்தை என் கணவருக்காக வேண்டிக் கொண்டார்கள். அவர்களை என்னாலே மறக்கவே முடியாது. அந்த முன்பின் தெரியாத ஊரில் என் நிலைமை தெரிந்து முடிந்த உதவிகளைச் செய்தார்கள் அவர்கள்.

அமெரிக்காவுக்கு அவரை அழைத்துக் கொண்டு போய் சிகிச்சை செய்ய ஆசைப்பட்டேன். உடனே எங்கள் நண்பர்கள் பிளாங்க் செக் கொடுத்து, ''வேண்டிய பணத்தை நீங்களே நிரப்பி எடுத்துக்குங்க ராணி,'' என்றார்களே, யார் சொல்வார்கள்? எனக்கு அழுகையே வந்து விட்டது.

அடுத்த நாள் கணவர் பெண்ணைக் கூட்டி வரச் சொன்னார். அவளை கிட்டே வரச் சொல்லிப் பார்த்தார். அவராலே அவளுக்கு முத்தம் தர முடியவில்லை. ''நீ எனக்கு முத்தம் தா பாப்பா,'' என்றார்.



பொரியல் செய்யும் போது எண்ணெயில் கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு தாளித்து, நறுக்கிய காய் போட்டு, வேக வைத்த பின் தேங்காய்த் துருவலைப் போட்டு இறக்கினால் ருசியாக இருந்தாலும் விரைவில் கெட்டுப் போகும். ஆனால் எண்ணெயில் கடுகு தாளிக்கும் போதே துருவிய தேங்காயைப் போட்டுச் சிவக்க வதக்கிவிட்டு நறுக்கி வைத்திருக்கும் காயைக் கொட்டிக் கிளறி வேக வைத்தால் மணமாகவும் நீண்ட நேரம் கெடாமலும் இருக்கும்.

— இராஜகுமாரி செல்வராஜ்.

மால்ட்டோவா அன்னையர் வெற்றிக் குழந்தைகள் வளர்ந்திட உதவுகின்றனர்.

வேலையிலோ விளையாட்டிலோ,
எல்லாவற்றிலுமே வெல்ல
உதவுவது உங்கள் உதவி.
உங்கள் அன்பு. உங்கள்
அரவணைப்பு. அக்குழந்தைக்கு
நீங்கள் கப்பில் தரும்
மால்ட்டோவா. மால்ட்,
புத்தம்புது பால் திரட்டு,
கோகோ, சர்க்கரை ஆகியன
நிறைந்த நலச்செழுமை.

உங்கள் குழந்தைக்குத்
தேவையான நலம், வலு,
ஆற்றல் அனைத்தையும்
தாருங்கள்.



MALTOVA®



ஆரோக்கியம், ஆற்றல் மற்றும் சக்திக்காக.

everest/D90/JIL/180TAM

சாதாரண தோசை ?

நிர்லெப் தோசை !



வாருங்கள், பெண்களான நமக்குள் இந்த இரகசியத்தைப் பகிர்ந்து கொள்வோம். கரண்டு தலையும், அடிப்பிடித்தலையும், தீங்கு விளைவிக்கும் கொழுப்பையும் கொலஸ்ட்ரலையும் ஏற்படுத்தும் எண்ணெயை உபயோகிப்பதையும் நிறுத்துங்கள். என்னைப் போல், சுவையான, மொறுமொறு தோசையை நிர்லெப்பில் ஊற்றி, அனுபவிப்பீர் நிர்லெப் சௌகரியத்தை.

அதே அளவு வெண்ணெய் காய்ச்சினால் நிர்லெப்பில் அதிக அளவு நெய்யைப் பெறுவீர். கசண்டு ஒட்டும் தொல்லை இல்லை.

அதோடு நிர்லெப்பில் அன்றாட சமையலும் மிக்க எளிதாய் அமையும். தீய்ந்து போகாததால் உணவில் அத்தியாவசிய ஊட்டச்சத்துக்கள் வீணாவதில்லை, கழுவுவதும் எளிது. இருபது ஆண்டுகளுக்கு மேலாக சமையலறைத் தோழியாய் விளங்குவது.

அதனால்தான் எங்கள் குடும்பம் நிர்லெப் குடும்பம். உங்கள் குடும்பம் ?
இல்லையெனில், வாங்கிடத் தீர்மானியுங்கள்.

NIRLEP

சௌகரியமான சமையல் சாதனம்.



அவளும் நிறைய முத்தம் தந்தாள். நான் எப்பவுமே இது போல அப்பாவும் பெண்ணும் அதிகமாக அன்பை வெளிப்படுத்தும் போது, 'போதும் போதும் நாளைக்கு மிச்சம் வைச்சுக்குங்க,' என்று சொல்வேன். அன்றும் அப்படிச் சொல்ல வாயெடுத்த என்னை என் கணவர் கைகையால் தடுத்தார். ஏன் என்கிறது அடுத்த நாள்தான் தெரிந்தது.

மகளுக்கு முத்தம் கொடுத்து முடிந்ததும், 'பிங்கி! நீ பெரியவளானாதும் 'கார்டியாலஜிஸ்ட்' ஆகணும்,'' என்று சொன்னார்.

'சரி' என்று தலையாட்டினாள் பிங்கி.

அடுத்த நாள் நடு ராத்திரி ஊரே அமைதியாயிருக்கும் நேரத்தில் எங்கள் வீட்டுக்காரர் இருந்த அறையிலே ரொம்பப் பரபரப்பாய் இருந்தது. அவருக்கு மூச்சு விடுவது ரொம்பக் கஷ்டமாயிருந்தது. எல்லா டாக்டர்களும் சேர்ந்து முடிந்தவரை முயற்சி பண்ணினார்கள். ஆனால் கடவுள் அவர் உயிரைப் பிரித்து விட்டார்.

எனது இனிமையான எட்டே முக்கால் வருஷ தாம்பத்ய வாழ்க்கை அந்த பிப்ரவரி மாதம் 15 ஆம் தேதி முடிந்து விட்டது. என் வாழ்க்கையிலே இனிமேல் எதுவுமேயில்லையென்று நினைத்தேன். (கண்களில் கரகரவென்று கண்ணீர்)

சென்னை திரும்பினேன். யாருடன் உயிரும் உடலுமாய் டெல்லிக்குப் போனேனோ, அவரை உயிரில்லாத உடலாய்ச் சென்னைக்குக் கொண்டு வந்தேன். எல்லாமே முடிந்து போயிற்று என்று நினைத்தேன்.

எங்கள் வீட்டிலே அவர் படத்தை மாட்டி, பூப் போட்டுத் தினமும் கும்பிட்டு வந்தேன். ஒரு மாதம் கடந்தது. அப்போது என் ஒன்று விட்ட அக்காவின் மாமியார் என்னைப் பார்த்து, ''ராணி, நீ நல்லாப் படிச்சவ. நீ ஏன் இது போல தினமும் பூப் போட்டு அவரைக் கும்பிட்டுக்கிட்டு மூலையிலே உட்கார்ந்துக்கிட்டிருக்கே? எழுந்திரு. நீ பண்ண வேண்டியது நிறைய இருக்கு. இப்படி உட்கார வேண்டாம்,'' என்று எழுப்பினார்கள்.

அவர்கள் என்னை அந்த அறையை விட்டு மட்டும் எழுந்து நிற்க வைக்கவில்லை; இந்தச் சமுதாயத்திலேயே ஒரு குறிப்பிட்ட நபராய் நிற்க வைத்தார்கள். ''ராணி, நீ டாக்டராகப் போறே. உன் புருஷன் உன் பெண்ணை டாக்டராக்கணும்னு கடைசி ஆசையாய்ச் சொன்னார். அதுக்கு முதல் படியா நீ டாக்டராகி, அப்புறம் அவளை டாக்டராக்கு. டாக்டருங்கிறவர் எவ்வளவு முக்கியமானவர்னு உனக்கு நான் சொல்ல வேண்டியதில்லை. நீ டாக்டருக்குப் படிக்க அப்ளிகேஷனை உன் தம்பியொருத்தனை விட்டு இப்பவே வாங்கிட்டு வரச் சொல்லு,'' என்று ஊக்கம் தந்தார்.

இருட்டுக் குகையிலிருந்து வெளிச்சத்துக்கு வந்தேன். என் கணவர் இறந்த நாலாவது மாதம். ஜூன் மாதம் நான் எம்.பி.பி.எஸ். விடோஸ் கோட்டாவிலே என்ட்ரன்ஸ் எக்ஸாம் எழுதி சேர்ந்தேன். என் பட்டப் படிப்பு அந்த நேரத்திலே எனக்கு உதவியாயிருந்தது.

அப்புறம் ஐந்து வருடப் படிப்பைக் கஷ்டப்பட்டுப் படித்தேன். இப்போது ஹௌஸ்சர்ஜன் கடைசி மாதப் பயிற்சியிலே இருக்கிறேன். என் பெற்றோர், என் அருமை தம்பிகள், அவர்கள் மனைவிகள் எல்லோரும் எனக்குக் கணக்கில்லா உதவிகள் செய்தார்கள்.

இப்போது இந்தச் சமுதாயத்திலே நாலு பேருக்கு உதவியாய் என்னைப் போலத் தவித்தவர்களுக்கு ஆதரவாய் என்னாலே இருக்க முடியும். இப்போது நான் வெறும் ராணியில்லை; டாக்டர் ராணி.

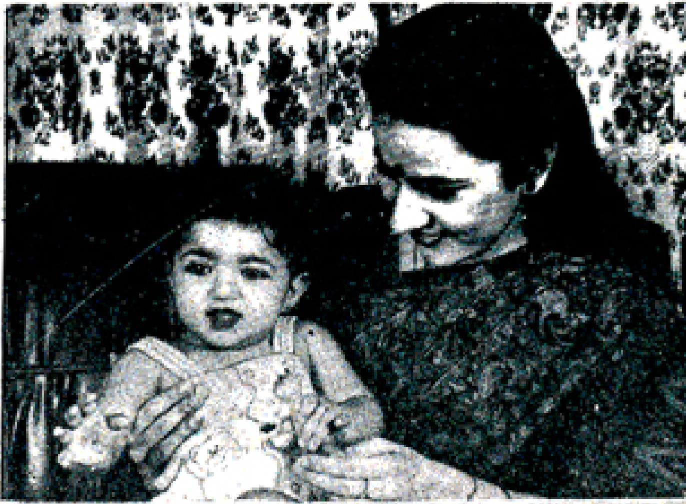
என்னைப் போன்ற இளம் விதவைகள் மூலையிலேயே முடங்காமல், அவரவர் தகுதிக்கேற்பத் தனித்து வாழ்ந்து காட்ட வேண்டும். அதுதான் என் ஆசை. அதற்கு அவரவர் வீட்டுப் பெரியவர்களும் முன்வர வேண்டும்.''

— எஸ். சித்ரா.

பிஸ்கட் மொறு மொறுவென்று இருந்தால்தான் சாப்பிடவே பிடிக்கிறது. நமுத்து விட்டாலோ அதைச் சாப்பிடப் பிடிப்பதில்லை. நமுத்த பிஸ்கட் மொறு மொறுப்பாக இதோ ஓர் வழி. அடுப்பில் தோசைக் கல்லைப் போட்டுச் சூடு ஏறிய பிறகு எல்லா பிஸ்கட்டுகளையும் தோசைக் கல் பூராவும் பரப்பி வைக்கவும். பிறகு அதைச் சுற்றி 2 ஸ்பூன் நெய் விடவும். அதைத் திருப்பிப் போட்டு அடுப்பை அணைத்து விடவும். சூடு ஆறிய பிறகு சாப்பிட்டுப் பாருங்கள். நெய் வாசனை அடித்துக் கொண்டு, இருக்கும் குழந்தைகள் முதல், பெரியவர் வரை தின்று தீர்த்துவிடுவார்கள். மீதி இருந்தால் டப்பாவில் வைத்துக் காற்றுப் புகாமல் மூடிவிடவும்.

— மீரா.







ஒரு சிரிப்பின் முடிவில்

அவளுக்கு, சர்ரென்று சுழன்று சுழன்று புடைவை ராட்டினம் போல ஆகி டப்பென்று உட்கார்ந்து கொள்ள வேண்டும் போல இருந்தது. ஒரு குதிரையின் மீது அவள் ஏறிக் கொள்ள, அந்த வெண்புரவி தன் பிடரியில் கால் பட வேகமாக ஓட, தன் கீழே நிற்பவர்களைப் பார்த்து ஆணவச் சிரிப்பு சிரிக்க வேண்டும் போல இருந்தது.

ஆனால், இதெல்லாம் அவளால் செய்ய முடியாததால் குளிர்ந்த நீரை இரண்டு கைகளிலும் அள்ளி முகத்தில் அடித்துக் கொண்டாள். கழுத்திலிருந்து தோள் வழியே ஜாக்கெட்டை நனைத்துக் கொண்டு கைகளில் தண்ணீர் இறங்க, முகம் முழுவதும் சிரிப்புடன் உள்ளே நுழைந்தாள் சீதா.

அதற்குள் பாஸ்கர், விஷயத்தைத் தன் அம்மாவிடம் சொல்லி விட்டிருந்தான்.

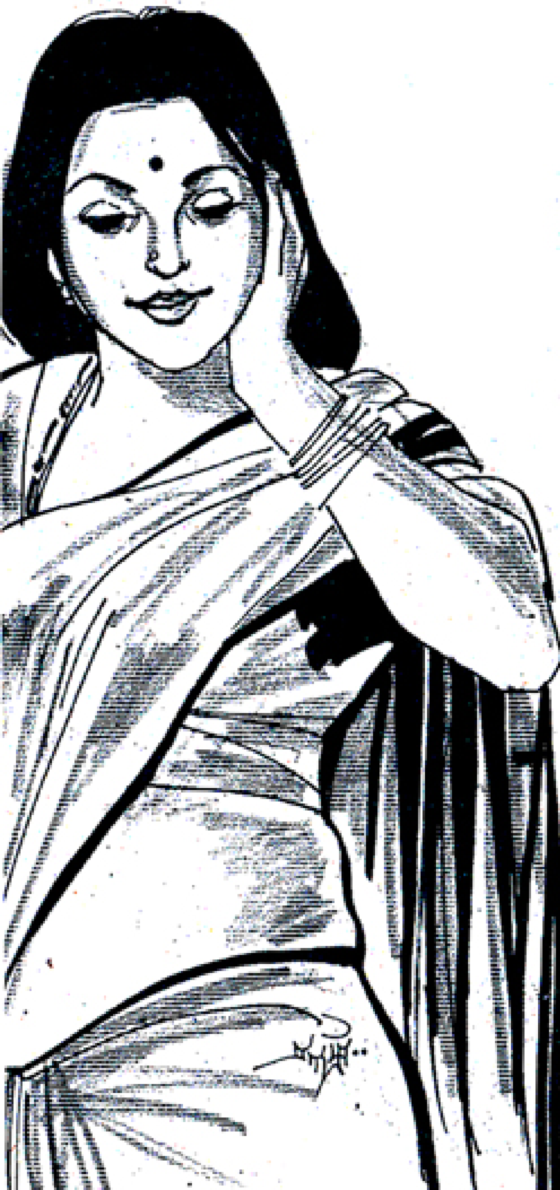
வேதத்திற்கும் முகமெல்லாம் சிரிப்பு.



"அம்மாடி... எனக்காக இல்லாட்டாலும் உனக்காகவாவது இந்தத் தடவை இப்படி இருக்கணும்னு அந்த திருச்சி தாயுமான வன்னத் தாண்டீம்மா நினைச்சேன்...! எப்பவும் உண்டாகறதும், பொண்ணுன்னு தெரிஞ்சு ஆஸ்பத்திரிக்கு ஓடறதும்..."

மேலே மாமியார் பேச ஆரம்பிப்பதற்குள் முகத்தைத் துடைத்துக் கொள்ளும் சாக்கில் சட்டென்று தன் அறைக்குள் நுழைந்து கொண்டாள் சீதா.

"சரியான தொணப்பல் கேஸ்" மனத்திற்குள் நினைத்தக் கொண்டே, முகத்திற்குப் பவுடர் போட்டுக் கொண்டு, கண்ணடியில் தெரிந்த தன் சற்றே மேடான வயிறை வாஞ்சையுடன் தடவிக் கொண்டாள். "உனக்காகத்தான் குட்டிப்பையா காத்திருக்கிறேன்..."



முதலில் அவளுக்கு ஆர்த்தி.. "தலைச்சன்... பெண்ணாகப் பிறந்தது அதிர்ஷ்டம்.. போ!" வீட்டின் பெரியவர்கள் அவளைக் கொண்டாடவே, சீதாவிற்கும் ஏமாற்றம் ஒன்றுமில்லை.

ஆர்த்திக்குப் பிறகு இரண்டு வருடங்களில் மறுபடியும் உண்டாக, அவளுடைய தோழியின் கிளினிக்கில் 'ஸ்கேன்' செய்து கொண்டாள். இதுவும் பெண்..

"பரவாயில்லை சீது... அடுத்தது பையனா பிறக்கும். வேண்டாம்னு சொல்லாதே" என்று அவள் அம்மாவும்.

"ஆர்த்திக்குத் தோழமையா பொண்ணு பொறந்தா நல்லதுதானே. அடுத்தது வேணா பையனா இருக்கட்டும். அதெல்லாம், உண்டான உயிர கொல்றது மாபாவம்.." என்று வேதமும் எவ்வளவோ எடுத்துச் சொன்னாலும்...

"நா மாட்டேன். எனக்கு வாண்டாம். என்னால் பொண்ணை வளர்த்து, பெரிசாக்கிக் கல்யாணம் பண்ணி... முடியவே முடியாது" என்று அழுது ஆகாத்யம் பண்ணி மறுநாளே பிடிவாதமாகப் போய் கலைத்துக் கொண்டு வந்தாள்.

எவ்வளவோ சமர்த்தாக இருந்தும் கூட, அடுத்து வந்த மூன்றாம் வருடம் உண்டாகிவிட மறுபடியும் இதே கூத்து.

"வேண்டாம்னு சொல்லுடா பாசு.. ஒவ்வொரு தடவையும் என் வயத்தப் பிசையறதுடா! என்னைக் கொல்றேளா! கொல்றேளான்னு சுத்திச் சுத்தி குழந்தைகள் நின்னு கேக்கறாப்பல கனவுல வருதுடா" வேதம் பாஸ்கரிடம் மன்றாட.

"அம்மாக்கு என்ன தெரியும். பழங்கால மனுஷி... பொண்ணைப் பெத்து, நகை நட்டு பண்ணி.. என்னால முடியாது." உண்ணாவிரதம் இருந்து, மூஞ்சியைத் தூக்கி வைத்துக் கொண்டு தன்னால் முடிந்த தகராறுகளை செய்து, ஐந்து வயது குழந்தை ஆர்த்தியைக் காரணமில்லாமல் ஆங்காரப்பட்டு அடித்து, பிடிவாதமாக இந்த முறையும் தன் வயிற்றை சுத்தப் படுத்திக் கொண்டு வந்தாள் சீதா.

ஆயிற்று. இது மூன்றாம் முறை. அவர்கள் ஸ்கேன் டெஸ்ட்டிற்கு புறப்படும் போதே வேதத்திற்கு 'திக்' கென்றது. போக வேண்டாம் என்று சொல்லவும் முடியாமல், இந்த முறையும் பெண்ணாக இருந்தால்... ஐயோ

லக்ஷ்மி நடராஜன்

மாபாவம் வருமே என்று மெல்லவும் முடியாமல் 'அப்பனே நீயே கதி' என்று கடவுளின் மீது பழியைப் போட்டு விட்டிருந்தாள் வேதம்.

அவளின் வேண்டுதல் தான் பலித்ததோ, இல்லை கீதாவின் அதிர்ஷ்டமோ இந்த முறை ஸ்கேனிங் ரிபோர்ட் 'ஆண் குழந்தை' என்று வந்துவிட அந்த விடு எப்போதும் சிரிப்பும் கும்மாளமுமாக ஆயிற்று.

கீதாவிற்கு நினைத்தது சாதிக்கப் போகும் பெருமை, மகிழ்ச்சி.

மாதங்கள் உருண்டோட, ஏற்கெனவே நல்ல உயரமும், வாளிப்புமான கீதா, தாய்மையின் மெருகும் கூடிவிட, தளதளவென இருந்தாள். மாதா மாதம் மருத்துவரின் கவனிப்பும் கூட, நாட்கள் பறந்தன.

அன்று காலையிலிருந்தே கீதாவிற்குச் சோர்வாக இருந்தது. ஆயாசமாக இருந்தது.

''டாக்டர் கிட்டே வேணா போயிட்டு வரயா? '' என்று கேட்ட பாஸ்கருக்கு,

''வேண்டாம், வேண்டாம் இப்பத்தானே நாலுநா முன்னாடி நானும், அம்மாவும் போயிட்டு வந்தோம்'' என்று கூறிவிட்டு, சூடாகசாப்பிட்டுவிட்டு ஒருதூக்கம்போட்டு எழுந்தால் சரியாகி விடும் என்ற நினைப்பை பொய்யாக்கும் வகையில் லேசான வலி எழுந்தது.

வேதம், தன் கை வைத்தியமான கஷாயம் வைத்துக் கொடுத்தும், வெந்நீர் ஒத்தடம் கொடுத்தும் வலி நிற்காமல் போகவே, உடனடியாக டாக்டரைப் பார்க்க போனார்கள்.

''என்ன ஆச்சு. இன்னும் ஒரு மாதம் டயம் இருக்கே. சரி வா.. வா.. பார்க்கலாம்.'' பேசியபடியே, கீதாவைப் பரிசோதித்த டாக்டர் விஜயா, சட்டென முகம் மாறி போனவளாய், மறுபடியும் மறுபடியும் கீதாவின் வயிற்றின் மீது பரிசோதனை புனலை வைத்து காதுகளை வைத்து கேட்க ஆரம்பித்தாள்..

வெளியே வந்து வேதத்திடம், மறுபடியும் ஒரு ஸ்கேன் எடுத்துடலாம்'' என்று கூறிவிட்டு, காலிங்பெல்லை அழுத்தி ஒரு நர்ஸை அழைத்து, உடனடியாக கீதாவை ஸ்கேனிங் பகுதிக்கு அழைத்துச் செல்ல கூறியதோடு, தானும் ஓடினாள்..

பின் நடந்தவைகளை, ஒன்றும் புரியாமல் வேதம் மலங்க மலங்க பார்த்துக் கொண்டு உட்கார்ந்து இருக்க, நர்ஸ்கள் வேகமாக அங்கும் இங்கும் பறந்தார்கள்.

அதற்குள் டாக்டரே போன் பேசி பாஸ்கரும் வந்து விட,

யார் வந்து என்ன?

வயிற்றுக்குள் குழந்தைஉயிருடன் இல்லை.

டாக்டருக்கே தாள முடியாத சோகம். பெரிய டாக்டர் ''இது எப்படி ஆச்சு? தேதி சரியாக தெரியவில்லையோ'' என ஐயம் எழுப்ப.. ''முந்தின வாரம் செக்கப்பிற்கு வந்த போது நன்றாக இருந்தானே. இப்போது எப்படி இப்படி ஆயிற்று?'' என ஸ்தம்பித்து டாக்டர் திகைக்க...

''வேண்டாம், வேண்டாம் என்று எங்களை அழித்தாயில்லையா..? இப்போது உன்னை வேண்டாம் என்று நான் சொல்லிவிட்டேன்!'' என்று அந்த முழு உருவமான ஆண் குழந்தை சொல்வது போல இருந்தது வேதத்திற்கு. கண்ணீர் வழிய, நினைவின்றி தோண்டி எறிந்த கொடி போல, தளர படுத்திருந்த கீதாவைப் பார்த்துக் கொண்டே நின்றாள்.



ஓமப்பொடி செய்ய மாவு பிசைந்தேன். ஓமப்பொடி தட்டில் விழவே இல்லை. (ஓமத்தை அரைத்துப் போட்டும்) அயலாரிடம் கேட்க சங்கடம். சடாரென்று ஒரு நல்ல ஐடியா தோன்றியது. பில்டரின் மேல் பாகத்தில் உள்ளே தட்டு (நீளத்தண்டுள்ளது) என்னை உபயோகப்படுத்தமாட்டாயா என்று கேட்பது போல் இருந்தது. எடுத்தேன். கட்டரின் உதவியோடு, ஐந்தே நிமிடத்தில் அதன் மேல் தண்டை நீக்கி, தட்டு போல் ஆக்க சுத்தியலால் இரண்டு தட்டு தட்டி, இறக்கினேன் தேன்குழல் படியில். அதற்கென செய்தது போல் கரெக்டாக இருந்தது. பிழிந்தேன் அருமையான ஓமப்பொடியை. தக்க சமயத்தில் மூளை நன்றாக வேலை செய்து உபயோகமில்லாது கிடந்த பொருளை உபயோகித்ததற்காகவும், தனக்குப் பிடித்த ஓமப்பொடி கிடைத்ததற்காகவும் என்னைப் பாராட்டினார் என் கணவர்.

— கமலா.

யூனிட் டிரஸ்ட் ஆஃப் இந்தியாவின் குழந்தைகள் பரிசு வளர்ச்சி நிதி (CGGF) உங்கள் குழந்தையைவிட வேகமாக வளரும்.

உங்கள் குழந்தைக்கு, குறைந்தது 50 யூனிட்டுகளை (யூனிட் ஒன்றிற்கு ரூ. 10 விதம்) அல்லது அதற்கு மேல் 10 யூனிட்டுகளின் மடங்குகளில் அன்பளிப்பாக கொடுங்கள். அது வருடத்திற்கு 12.5% டிவிடெண்ட் பெறுவதோ உறுதி. இந்த டிவிடெண்டும், மேலும் ஐந்தாண்டுகளுக்கொருமுறை பெறும் போனஸ் டிவிடெண்டும் யூனிட்டுகளாக மாற்றப்பட்டு மறு முதலீடு செய்யப்படுகிறது. *உங்கள் குழந்தைக்கு 21 வயதாகும்போது, நீங்கள் அளித்த அன்பளிப்பு 12 மடங்காக பெருகியிருக்கும்.

இதைத் தவிர சி.ஜி.ஜி.எஃப். மூலம் 21 வயதில் உங்கள் குழந்தை லட்சாதிபதியாக மேலும் இரண்டு வழிமுறைகள் உள்ளன. சீரான முதலீடு - உங்கள் குழந்தை பிறந்தது முதல் வருடா வருடம் ரூ. 1,100. 15 வருடங்களுக்கு முதலீடு செய்யுங்கள். அல்லது, குழந்தை பிறந்த உடன் ரூ. 8500 ஒரே முறையாக முதலீடு செய்யுங்கள். உங்கள் குழந்தைக்கு 21 வயதாகும்போது ரூ. 1,00,000 பெற வழி செய்யுங்கள்.





மேலும் விவரங்கட்கு அணுகுங்கள்: எங்களது ஏஜெண்டுகள், முக்கிய பிரதிநிதிகள், ஸ்பென்சர் அண்டு கம்பெனியின் கிளைகள், ANZ கிரிண்ட்லேஸ் வங்கியின் கிளைகள், சென்னையில் ஸ்டாப் அண்டு ஷாப் சென்டர் ஸ்டோர்ஸ் லிட்., மற்றும் ஹைதராபாத்தில் பஞ்சவடி சூப்பர் மார்க்கட்.

* [illegible]



UNIT TRUST OF INDIA (A Public Sector Financial Institution) H.O. Bombay 20.

Regional Office: 45, Second Line Beach, Madras 600 001 Ph: 587433/580938

Our Chief Representatives in Tamil Nadu:

☐ ANNA DIST. • **S. Jeyachandran,** Ph: 3535 (Dindigul) ☐ COIMBATORE • **A. Dhanabal,** Ph: 34776 ☐ DHARMAPURI • **S.A. Mathaiyan,** Ph: 6152 ☐ KAMARAJAR DIST. • **R. Venkateswaran,** Ph: 22433/21771 ☐ KANYAKUMARI • **Subash Chandra Bose,** Ph: 4449 (Nagercoil) ☐ MADURAI • **M. Ramamoorthi,** Ph: 36661/43179 ☐ NILGIRIS • **M. Madhavan Nambiar,** Ph: 6253/7037 (Coonoor) ☐ NORTH ARCOT • **P. Narayanan,** Ph: 21575 (Vellore) ☐ PERIYAR DIST. • **K. Jyothi Ramalingam,** Ph: 78285/71785/74785 (Erode) ☐ P M DIST. • **R. Ramasamy,** Ph: 2277 (Karaikudi) ☐ SALEM • **N.K. Inkarsal,** Ph: 66414/51520 ☐ SOUTH ARCOT • **S. Balakrishnan,** Ph: 377/46 (Cuddalore) ☐ THANJAVUR • **K. Muthusamy,** Ph: 20374 ☐ TIRUNELVELI • **P. Venkataraman,** 2, Sripuram ☐ TRICHY • **M. Ramalingam,** Ph: 41282 ☐ V O C DIST. • **K. Ramamoorthy,** Ph: 21311 (Tuticorin).

அனுபவ பாடம்:

வரதராஜன் கொள்கைப் பிடிப்பு உடையவன். குறிப்பாகத் திருமணத்துக்கு முன் அவன் மேற்கொண்டிருந்த குறிக்கோள்கள் அவனுடைய விருப்பம் போலவே நிறைவேறின:

* தான் மணந்து கொள்ளப் போகும் பெண்ணின் வீட்டிலிருந்து சீர், செனத்தி என்று எதையுமே கோரக் கூடாது.

* பெண் பார்க்கும் சம்பவம் என்பது பெண்ணுக்குத் தன்னைப் பிடித்திருக்கிறதா என்று அறிந்து கொள்ளும் நிகழ்ச்சி தானே தவிர பஜ்ஜி — சொஜ்ஜி சாப்பிட்டுவிட்டுத் தட்டிக் கழிக்கும் பொழுது போக்கு அல்ல.

* பெண் பார்க்க என்று போய், யாரைத் தனக்கு மனைவியாகப் போகிறவள் என்று அறிமுகப்படுத்தி வைக்கிறார்களோ, அவளே தன் மனைவி. ஆகவே அதற்கு முன்னாலேயே தம் குடும்பத்திற்கு அவள் சரிப்பட்டு வருவாளா, அவர்களுடைய நடைமுறை தம் குடும்பத்து நடைமுறையை அனுசரிக்குமா, அவள் தன் மகனுக்கு ஏற்றவள்தானா என்பதையெல்லாம் அறிந்து கொள்ள வேண்டியது பெற்றோர்களின் பொறுப்பு. அவர்கள் தீர்மானிக்கும் பெண்ணைப் போய்ப் 'பார்க்க' அவன் தயார். ஆனால் அவள் தான் அவன் மனைவி.

* மனைவியாகப் போகிறவள் வேலைக்குப் போகக்கூடாது. அப்படி ஏதேனும் பார்த்துக் கொண்டிருந்தால், திருமணத்திற்குப் பிறகு விட்டுவிட வேண்டும். தன் கணவன் சம்பாத்தியத்திலேயே தன் குடும்பத்தை நிர்வகிக்கக் கூடியவளாக இருக்க வேண்டும். வசதிகளுக்கு ஆசைப்பட்டு இப்போதைய மனநிம்மதியை இழக்க அவன் தயாராக இல்லை.

* பெற்றோர் நிச்சயிக்கும் திருமணம் ஆதலால், அந்தப் பெண்ணுக்குப் புகுந்த



வீட்டைப் பற்றிய, அங்குள்ள நபர்கள் பற்றிய முழு விவரங்களை அவன் அறிந்திருக்க மாட்டாள். சுமார் இருபத்திரண்டு வருடங்கள் ஒரே மாதிரியான சூழலில் வளர்ந்தவளுக்குத் தன்னை உடனடியாக, முற்றிலுமாக புது இடத்தின் சூழ்நிலைக்கும் புது மனிதர்களின் மனப் போக்குக்கும் ஏற்றவகையில் மாற்றிக் கொள்வது என்பது அவ்வளவு எளிதல்ல. ஆகவே அவளுடைய உணர்வுகளுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுத்து, நியாயமான கோப தாபங்களை அனுசரித்துச் சொல்லத் தன் வீட்டினர் தயாராக இருக்க வேண்டும்.

அவன் விருப்பப்படியே திருமணமும் எளிதாக, அதிக செலவின்றி நடைபெற்றது.

நாலைந்து மாதங்கள் வாழ்க்கை சுகமாக ஓடியது.

ஒரு நாள் மாலை அவன் அலுவலகத்திலிருந்து வீடு திரும்பியபோது வீட்டுச்சூழ்நிலையில் ஏதோ மர்மம் இருப்பதை உணர்ந்தான். மனைவி முகத்தில் வாட்டம். அதைப் பார்த்ததுமே மனசு ஒடிந்து போய்விட்டது அவனுக்கு. புது உறவில் ஏற்பட்ட பிணைப்புக் காரணமாகவே அவள் மனவருத்தம் அவனை நோக்கச் செய்ததே தவிர, அதே சமயம் அவன் தாயின் முகம் அதைவிட வாட்டமுற்றிருந்ததை கவனிக்கவேயில்லை.

அன்றைய சம்பவத்தை மனைவி, இரவு சாப்பாட்டுக்குப் பிறகு விவரித்தாள். ஏதேனும் சிறு கருத்து வேற்றுமை இருந்திருக்கலாம் என்றும் அதனைத் தானே விசாரித்து விவாதிப்பது நாகரிகமாக இருக்காது என்பதால் அவன் எதையுமே கேட்டுக்கொள்ளவேயில்லை.

மூன்றே பேர் உள்ள அந்த மிகச் சிறு குடும்பத்தில் மெல்ல புயல் தலையை நீட்டிப் பார்த்தது.

மனைவி சொன்ன புகாரில் அவளுடைய மாமியார்தான் குற்றவாளி. வரதராஜனுக்கு மிகவும் வேதனையாகப் போய்விட்டது. 'பிறந்தது முதல் சுமார் இருபது வருடங்களாக ஒரே சூழ்நிலையில் வாழ்ந்தவளால் திடீரென்று தன்னை எப்படி முற்றிலும் மாற்றிக் கொள்ள முடியும்? இது ஏன் அம்மாவுக்குத் தெரியவில்லை?' என்று யோசிக்க ஆரம்பித்தான். திருமணமானதும் தனிக்குடித்தனம் போய்விட்டதால் மாமியார் தொந்தரவு அம்மாவுக்கு இருந்ததில்லை. அதனால் அவர் சுதந்திரமாக இருக்க முடிந்தது. அந்த நிலையில் தன் மருமகளை வைத்துப் பார்க்க ஏன் அம்மாவுக்குத் தோன்றவில்லை?

யோசிக்க யோசிக்க அவனுக்குக் கோபம் தான் அதிகமாயிற்று. நேரே தன் தாயிடம் போனான். "ஏன் இப்படியெல்லாம் அநாகரிகமாய் நடந்து கொள்கிறாய்? என் கொள்கை உனக்குத் தெரியாதா? புதுப் பெண் நம் வீட்டுக்கு வந்து நம்ம சூழ்நிலைக்கு அனுசரிக்கப் போகக் கொஞ்சகாலம் ஆகும். அது வரைக்கும் நாமதான் அவளை அனுசரிச்சுகிட்டுப் போகணும்னு நான் சொல்லியிருக்கேனா இல்லையா?" என்று படபடவென்று கேட்டான்.

மகனுடைய குரலில் இருந்த கடுமை அந்தத் தாயைத் திடுக்கிடச் செய்தது. தன் மருமகளுக்கெதிரில் அவன் தன்னை அவமானப்படுத்துவது போல கேட்டதும் அவரை மிகவும் நிலை குலைய வைத்தது. அது போன்ற கடுஞ் சொல்லை அவர் தன் மகனிடமிருந்து பெற்றவரே இல்லை.

அந்தத் திடீர் அதிர்ச்சியில், உடனே, மகன், மனைவியின் மோகத்தில் மூழ்கிவிட்டதாகக் கற்பனை செய்து கொண்டார். தான் எப்படி வாதிட்டாலும், தன்னிலை விளக்கம் கொடுத்தாலும் அவன் ஏற்கப் போவதில்லை என்று தீர்மானித்து விட்டார். இனி மகனுடைய ஆதரவு தனக்குக் கிடைக்கவே போவதில்லை என்றும் கணக்குப் போட்டாள்.

"நான் சொல்றதுக்கு என்னடாப்பா இருக்கு? இனிமே என் பேச்சு ஒங்கிட்ட எடுபடுமா?" என்று விட்டேற்றியாகத் தான் பதிலளித்தாரே தவிர, உண்மையில் நடந்தது என்ன, மருமகள் என்ன பேசினாள், தான் என்ன பேசினாள் என்று விளக்கமாக எடுத்துரைக்க அவர் விரும்பவே இல்லை.

இது வரதராஜனுக்கு எரிச்சலூட்டியது; அவன் மனைவிக்கு மகிழ்ச்சியூட்டியது.

நினைவிருக்கட்டும், வைட்டமின் மற்றும் மினரல் பற்றாக்குறையால் உங்கள் குழந்தை அவதிப்படாமலிருக்க, ஊட்டச்சத்துமிக்க சமநிலை உணவு தேவை.

"ஆகவேதான் என் குழந்தைக்கு செரிலாக் தருகிறேன்."

உங்களுக்குத் தெரியுமா, சமச்சீராக உள்ள வைட்டமின்களும், மினரல்களும் ஊட்டச்சத்துகளை உறிஞ்ச உதவுகின்றன என்பது? போஷாக்குப் பற்றாக்குறையினால் குழந்தை அவதிப்படாமலிருக்க இது வகை செய்கிறது.

உங்கள் டாக்டரைக் கேளுங்கள். இந்த வைட்டமின்களையும் மினரல்களையும், போஷாக்குச் சத்துகள் சமச்சீராக உள்ள உணவின் மூலம் பெறுவதுதான் சிறந்த வழி என்பார். அந்த உணவில், புரோட்டீன்கள், கார்போஹைட்ரேட்கள், கொழுப்பு, இரும்பு மற்றும் கால்ஷியம் சத்துகளும் சரியான விகிதத்தில் இருக்கவேண்டும். ஒவ்வொரு வேளை உணவிலும். ஒவ்வொரு நாளும்!

வழக்கமான உணவுகள் மூலம் இந்த எல்லா சத்துக்களையும் தருவது பெரும்பாலான தாய்மார்களுக்கு எளிதல்ல.

இதற்குத் தீர்வு?

செரிலாக். குழந்தைகளுக்கு நான்கு மாதம் முதல் வெறும் பால் உணவு மட்டும் போதாது. ஆகவே அப்போது முதல் தரக்கூடியது, ஊட்டச்சத்துக்களைச் சமச்சீராகக் கொண்ட திட உணவான செரிலாக்.

செரிலாக் ஏ, டி, சி, பி காம்ப்ளெக்ஸ் மற்றும் ஈ வைட்டமின் களால் செறிவூட்டப்பட்டிருக்கிறது. மேலும், இதில் புரோட்டீன், கார்போஹைட்ரேட்கள், கொழுப்பு, இரும்பு மற்றும் கால்ஷியம் சத்துக்களும் உள்ளன–அனைத்தும் சரியான விகிதத்தில், குழந்தைகள் மிகவும் விரும்பும் சுவையுடன்!

ஆகவே போஷாக்குச் சத்துகளைச் சமச்சீராகக் கொண்ட செரிலாக் அனுகூலத்தை உங்கள் குழந்தைக்கு அளிக்கத் துவங்குங்கள். குழந்தைக்கு 6 மாதம் ஆனதும் வீட்-ஆப்பிள், வீட்-ஆரஞ்சு, மற்றும் வீட்-வெஜிடபிள் ஆகியவற்றின் கூடுதல் அனுகூலங்களை அளியுங்கள்.

பேக்கின் மீதுள்ள விதிமுறைகளைப் பின்பற்றுக.

இலவசம் செரிலாக் பேபி கேர் புத்தகம்

எழுதுங்கள்: செரிலாக், போஸ்ட் பேக் நம்பர் -21, புது தில்லி-110039

நெஸ்லேயின் ஒரு தரமான தயாரிப்பு



உங்கள் குழந்தைக்கு அளியுங்கள் செரிலாக்.



பாரிஸ் – அனைவரும் விரும்பும் தரமான பிஸ்கட்டுகள் [illegible]

பாரீஸ் பிஸ்கட்டுகள்

"வாழ்க்கை சுவையாக இருக்கவேண்டும்"
இதைச் சொல்லப் பல வழிகள் உண்டு...

வாழும் வாழ்வில் சுவை இருக்கவேண்டும். மனத்துக்கினிய மணம் இருக்கவேண்டும்.
அதற்கு பாரீஸ் காட்டும் வழி: சாறுள்ள பைனாப்பிள் கிரீம் சாறு செறிந்த
ஆரஞ்சு கிரீம் கெட்டியான சாக்லேட் கிரீம் புத்துணர்ச்சி தரும் கார்டமம்
கிளாஸிக் சத்து நிறைந்த குளுக்கோஸ் உடல்நலத்திற்கு மில்க் பிஸ்கட்டுகள்
எந்நேரத்திற்கும் ஏற்ற மாரி
வாழ்வில் சுவை கூட்ட இவை எல்லாம் சேர்ந்து சிறந்த சுவையை அள்ளித் தருகின்றன.



இந்தச் சிறு சம்பவத்தின் தொடர்ச்சியாக, நாளுக்கு நாள் பல்வேறு சம்பவங்கள், பெரிதாகிக் கொண்டுதான் போயிற்றே தவிர, கொஞ்சம் கூடக் குறையவில்லை. அவனுக்கும் மனைவி வழியாகத்தான் விவரங்கள் வந்தன என்பதால் அவள் செய்வதே நியாயம் என்றே அவனுக்குப் பட்டது.

ஒரு நாள் உடல்நிலை சரியில்லை என்று அலுவலக நேரம் முடியுமுன்பாகவே வீட்டிற்கு வந்துவிட்டான் வரதராஜன். வீட்டிற்குள் கால் வைத்த போது மனைவி காரசாரமாகப் பேசிக் கொண்டிருப்பது கேட்டது: "நீங்க கொஞ்சமாவது நிலைமையைப் புரிஞ்சிக்க முயற்சி பண்ணுங்க. என் கணவர் — ஒங்க பிள்ளை — எனக்கு ஆதரவாத்தான் பேசுவார். நான் வேற்று வீட்டிலிருந்து வந்தவள்ங்கறத்துக்காக என்னைக் கண்டபடி நடத்துவதை நான் அனுமதிக்க மாட்டேன்...."

"நான் என்னம்மா கண்டபடி நடத்தறேன்? மத்தியானம் கொஞ்சம் அசதியா இருக்கு; கண்ணசரலாம்னா நீ ஸ்டீரியோ போட்டு பாட்டு கேக்கறே. கொறச்சு வெச்சுக்கோன்னா கேக்கமாட்டேங்கறே... நான் வந்து அணச்சேன்... அப்படித்தான் அணப்பேன்..." இது அம்மா.

"என் வீட்ல நான் சுதந்திரமா வளந்தவ. எதுக்குமே எனக்கு யோசனை சொல்லவோ, இல்லே 'அப்படிச் செய், இப்படிச் செய்'னு ஆர்டர் போடவோ யாருமே ட்ரை பண்ணதில்லே. நீங்களும் அப்படியே நடந்துக்கோங்க. 'மாமியார்' என்ற உரிமைல அதிமா என்னை ஏய்க்கப் பாக்காதீங்க" இது மனைவி!

'பளீர்' என்று வரதராஜனுடைய நெஞ்சில் இந்தப் பேச்சு அறைந்தது. புதுப் பெண்ணுடன் அனுசரித்துப் போக வேண்டும் என்ற தன்னுடைய கொள்கையை அவள் தான் எப்படிப் பயன்படுத்திக் கொள்கிறாள்! 'தன் வீட்டாருக்குத் தன் கொள்கையை விளக்கினாற் போல அவளிடமும், அவளும் அனுசரித்து நடந்து கொள்ள வேண்டும் என்று தெளிவாக ஏன் சொல்லாமல் போனோம்' என்று அவன் வருந்தினான்.

அந்தக் கொள்கைதான் தன்னுடைய பலவீனமா? அதனால்தான் தன் பேச்சு எடுபடாது என்று அம்மாவும் நினைக்கிறாரா?

அவன் வீட்டுக்குள் நிலவும் சூழ்நிலையைப் புரிந்து கொண்டான். அதோடு, முந்தையச் சம்பவங்களைத் தன் மனைவி கோள் மூட்டும் பாணியில் சொன்னவைகளையும் யோசித்துப் பார்த்தான்.

தவறு அவன் பேரில்தான். ஆயிரம்தான் கொள்கை, அது, இது என்றாலும், மாமியார் வயது முதிர்ந்தவர், அதற்காகவாவது மனைவி அவரிடம் மரியாதையுடன் பழக வேண்டும் என்ற உண்மையை அவன் அவளிடம் வலியுறுத்திச் சொல்லியிருக்க வேண்டும். 'மனைவி' பற்றிய கொள்கை ஒன்றை வகுத்துக் கொண்டது போல, அவள் தன் தாயிடம் எப்படி நடந்து கொள்ள வேண்டும் என்ற நடைமுறைக்கும் ஒரு கொள்கையை வகுத்துக் கொண்டு அதனை மனைவிக்கும் உணர்த்தியிருக்க வேண்டும்.

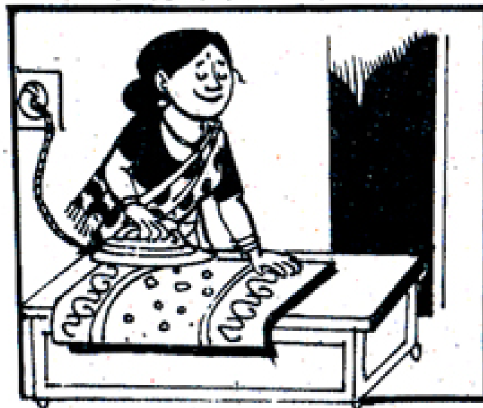
இப்போதாவது உண்மை புரிந்ததே! காலம் மிகக் கடந்து போகு முன்னரே தெரிந்ததே!

மனைவியிடம் இதுகுறித்து உடனே கோபப் பட்டுவிட்டால் நிலைமை எப்படி மாறும் என்பதை அவனால் ஊகிக்க முடிந்தது. ஆனால் அதற்குப் பிறகு கொஞ்சம் கொஞ்சமாக அவன் தன் தாயிடம் அக்கறை காட்ட ஆரம்பித்தான். மனைவியின் கோள் மூட்டலுக்குச் செவிசாய்க்க மறுத்தான்.

நிலைமை சீர்திருந்தியது. கணவனுடைய கொள்கை பலவீனத்தைத் தனக்குச் சாதகமாகப் பயன் படுத்திக் கொண்டிருந்த மனைவி கொஞ்சம் கொஞ்சமாகத் தெளியத் துவங்கினாள். தாயாரும் புதுத் தெம்பு பெற்று, மருமகளின் குறைகளை மறந்து தன் சொந்த மகளாகவே நடத்த ஆரம்பித்தாள்.

கலகப் புயல் எந்த சேதத்தையும் விளைவிக்காமல் அந்த வீட்டைக் கடந்து சென்றது.

— பிரபுசங்கர்.



புடைவைக்குக் கஞ்சி போடும் பொழுது, கொடியில் உலரப் போடுவதைவிட, தரையில் விரித்துக் காய வைப்பது சிறந்தது. ஏனெனில் நாமே பெட்டி போடுவதாக இருந்தால் கூடச் சுலபமாக இருக்கும்.

— எஸ். விஜயா.



"சாதாரண மக்கள் தங்கள் செய்திப் பரிமாற்றத்திற்கு முழுக்க முழுக்க நம்பி இருப்பது தபால்துறையைத்தான். ஆனால் அதில்தான் எத்தனை கசப்பான அனுபவங்கள்...!"

தீபாவளி வரப் போகிறது! மிகவும் ஆசையாக நம் தோழிக்கு ஒரு வாழ்த்து அனுப்ப நினைக்கிறோம். கடை கடையாக ஏறி, பார்த்துப் பார்த்துத் தேர்ந்தெடுத்து, கொஞ்சம் கூட விலையானாலும் பரவா யில்லை என வாங்கி ஆசையாக அனுப்பு கிறோம்...

இன்னிக்கு என்ன திங்கட் கிழமையா? மெட்றாஸுக்குள்ளேதானே. அதுவும் முதல் தபால்லேயே போட்டாச்சு. சாயங்காலம் போயிடும். இல்லை நாளைக்கு... காலை யிலே இல்லேன்னாலும் கண்டிப்பாகச் சாயங்காலத்துக்குள்...

இரண்டு மூன்று நாட்கள் ஆகி விட்டன. தோழியிடம் இருந்து ஒரு ஃபோன் கூட

தாமதமாகும் தபால்கள்

இல்லை. எத்தனை அழகான கவிதை அச்சிட்டிருந்தது அதனுள்.. தங்கள் நட்புக்காகவே எழுதப்பட்டது போல... ம்ஹூம்.. ஒரு வாரமாகியும் தோழி தீபாவளி பட்சண பிஸியில் இருந்தாளோ என்னவோ ஒரு வார்த்தை அந்த வாழ்த்து அட்டையைப் பற்றிப் பேசவேயில்லை....

ச் ... இவ்வளவுதானா என மனம் வெறுத்துப் போனது. பிறகு ஆரம்ப வேகக் கோபமெல்லாம் போய் நான்கு மாதங்கள் கழித்து மெதுவாக,

'அந்தக் கிரீட்டிங்க்ஸ் கார்டுலே எவ்வளவு அருமையான கவிதை இல்லே?' என ஆரம்பிக்க,

தோழி விழித்தாள். 'எந்த கிரீட்டிங்க்ஸ் கார்டுலே?'

ஆக மொத்தம் அவளுக்கு அது போய்ச் சேரவேயில்லை. தபால் துறையைப் பொறுத்தவரை இப்படி எத்தனையோ கதைகள் உண்டு. 'நாங்கள் ஊருக்கு வருகிறோம்' என எழுதிய கடிதத்தை, இவர்களே ஊருக்குப் போய் வாங்குவார்கள். கல்யாண அழைப்பிதழோ, விசேஷங்களுக்கான அழைப்பிதழோ, குறிப்பிட்ட நாளுக்கு முன்னால் போய்ச் சேராது. வேண்டுமென்றே 'லேட்'டாக அனுப்பி என்னை அவமதித்தான் என்ற நண்பர்களின் அல்லது உறவினர்களின் கோபத்திற்கு ஆளாக வேண்டி வரும்.

இப்படிச் சொல்லிக் கொண்டே போகலாம். இதற்கெல்லாம் காரணம் என்ன? சாதாரண மக்கள் தங்கள் செய்திப் பரிமாற்றத்திற்கு முழுக்க முழுக்க நம்பி இருப்பது தபால் துறையைத்தான். ஆனால் அதில் தான் எத்தனை கசப்பான அனுபவங்கள்.

இண்டர்வியூ கார்டு 'லேட்'டாகக் கிடைத்துத் தலையில் கை வைத்துக் கொண்டவர்கள் எல்லாம் உண்டு. இதற்கெல்லாம் தபால் துறையைச் சேர்ந்தவர்கள் என்ன பதில் சொல்கிறார்கள்?

திருமதி. நூர்ஜஹான் (டைரக்டர் ஆஃப் போஸ்டல் சர்வீஸஸ்) அவர்களைச் சந்தித்து இவற்றையெல்லாம் விளக்கமாகச் சொன்ன போது கவனமாகக் கேட்டுக் கொண்டார்.

"நீங்கள் சொல்ற இந்த போஸ்டல் டிலே சாதாரணமாக ஏப்ரல், மே, மாதங்களில் இருக்கும். இந்த வருடம் அதைத் தவிர்க்க முயற்சிகளை எடுத்துக் கொண்டு இருக்கிறோம்.

தென்னக தபால்துறை பல மண்டலங்களாகப் பிரிக்கப்பட்டு இயங்கி வருகிறது. சென்னையைப் பொறுத்தவரையுமே மூன்று டிவிஷன்கள் உண்டு. வடசென்னை, மத்திய சென்னை, தென் சென்னை என நூற்றுப் பதினைந்து தபால் அலுவலகங்கள் இவற்றின் கீழ் வருகின்றன.

இவை அனைத்தும் மூன்று பிரிவுகளாக வேலை செய்கிறது. வருகின்ற தபால்களைச் சேகரித்துப் பிரித்தல், மற்ற தபால் நிலையங்களிலிருந்து வருபவை, இவற்றைக் கொண்டு செல்ல, கொண்டு வர போக்குவரத்து வேன்கள். இவற்றில் எங்காவது ஒரு இடத்தில் சிறிதே தாமதமானாலும் வேலைகள் அவ்வப்போது முடியாமல் தங்கி விடும். ஆர்எம்மெஸ் எனச் சொல்லப்படும் ரெயில் மூலமாக வரும் தபால்கள் பிரதான இடத்தைப் பிடிக்கின்றன. ரயில்களின் தாமதம், கொண்டு வருகின்ற வேன் காரணமாகத் தாமதம் என வரும்போது மொத்தம் தேங்கி விடும்.

மூன்று மணிக்கு வேன் வந்து தபால்



களைப் போட வேண்டும் என்று இருக்கும். அப்போதுதான் பிரித்து, ஸ்டாம்ப் அடித்து, தபால்காரர் செல்ல முடியும். ஒரு மணி நேரம் தாமதமாகிறது என வைத்துக்கொள்வோம். தாமதமாக வருகின்ற தபால் மூட்டையைப் பிரிக்க மாட்டோம். ஏனெனில் அதனால் வரிசையாகத் தாமதம் ஆகும். அது அப்படியே மறுநாள் காலைக்கு மாற்றப்படும். மறுநாள் வேலை கூடுதலாகிறது.

இதிலே அந்தந்த இடத்துக்குரிய தபால் துறை ஊழியர் விடுமுறை எடுத்து விடும்போது இன்னும் கேட்கவே வேண்டாம். இப்படித்தான் தாமதமாகி விடுகின்றது...''

''...நீங்கள் சொல்வது மறுநாள் தாமதமாவதைத்தானே... நாட்கணக்கில் தாமதமாகிறதே...''

''ஏதோ ஒன்றிரண்டு ஆகலாமே தவிர, ஒட்டு மொத்தமாகத் தாமதமாகிறது என்று சொல்ல முடியாது... நீங்கள் என்னோடு ஒரு தபால் ஆபீசுக்கு வாங்களேன் பார்க்கலாம்...'' என்றார்.

மறுநாள் வருவதாகக் கூறி விட்டு மீண்டும் தொடர்ந்தேன், ''எங்கேயோ ஒன்றுதான் தாமதம் ஆகிறது. பொதுவாகச் சரியான நேரத்திற்குத் தபால்கள் வந்து விடுகின்றன என்கிறீர்கள். ஆனால் பத்திரிகைகளில் ஒரு வருடம், இரண்டு வருடம் கழித்தெல்லாம் தபால்கள் கிடைப்பதாகச் செய்திகள் போடுகிறார்களே?''

''அவையெல்லாம் மிகவும் அரிதாக நடக்கின்ற விஷயங்கள். சார்ட்டிங் செய்யும் போது, அல்லது முத்திரை குத்தும் போது தவறி விழுந்து விடுமானால் அவை கவனிக்காமல் போய் விடும் போது இப்படி நடப்பதுண்டு. பொதுவாக அப்படியெல்லாம் மிகவும் அரிதாகத்தான் நடக்கிறது...''

''விழாக்காலங்களில்...''

''...இப்போது பண்டிகை சீசன்கள் ஆரம்பித்து விட்டன இல்லையா? லட்சக்கணக்கில் வாழ்த்து அட்டைகள் வந்து குவிந்து விடும். தீபாவளி, கிறிஸ்துமஸ் சமயங்களை விட மிக அதிகபட்சம் தபால்கள் புத்தாண்டிற்குத்தான் வரும். உலகம் முழுக்கக் கொண்டாடப்படும் நாள் என்பதால் எல்லா நாடுகளுக்கும் வாழ்த்துக்களின் போக்குவரத்து அதிகரித்து விடும். ஆனால் வேலை செய்பவர்களின் எண்ணிக்கை ஒரே அளவு தானே? எனவே அந்தச் சமயங்களில் சிறிது தாமதம் ஏற்படுகிறது...''

''இந்த நெருக்கடியைத் தவிர்க்க வெளியில் இருந்து ஆட்களைத் தருவிக்கலாமே...''

''இதிலே பல நிர்வாக சிரமங்கள் இருக்கின்றன. அது தவிரவும் புதிதாக வருகிறவர்கள் தடுமாறுவதால், அதனால் நாங்கள் தான் அந்தத் தவறுகளைத் திருத்த இன்னும் கொஞ்சம் அதிகமாக வேலை செய்ய வேண்டியதாக இருக்கிறது என்கிறார்கள். மேலை நாடுகளில் தபால் துறை வேலைகளைத் தானியங்கி இயந்திரங்கள் செய்து விடுகின்றன. இப்படிப்பட்ட பண்டிகை நாட்களில் வேலை செய்ய மாணவர்கள் முன் வருகிறார்கள். இதனால் அவர்கள் சமாளித்து விடுகிறார்கள்'' என்கிறார்.

(இதைப் பற்றித் தபால்துறை ஊழியர் ஒருவர் பேசும்போது, ''வெளியில் இருந்து ஆட்களை எடுப்பது சரியாக வராது ரிடையர்டு ஆனவர்களைக் கூட சில சமயம் போடுகிறார்கள். இதனால் எங்களுக்குத்தான் பாதிப்பு. கிடைக்க வேண்டிய ஓ.டி. பணம் போய் விடும்! பண்டிகைக் காலங்களுக்கு இந்தத் தொகையைத்தானே நாங்



தீபாவளி இல்லம் மகிழ...
பாம்பே டையிங் உள்ளம் மகிழ



தீபாவளிக்காக, மனமெங்கும் பொங்கும் வண்ண மயமான கற்பனைகள், அத்தனை கற்பனைகளுக்கும் வடிவம் தரும் பாம்பே டையிங் வண்ணங்கள்.

ஷர்ட்டிங்குகள்
சூட்டிங்குகள்
புடவைகள்
வேஷ்டிகள்
லுங்கிகள்
டிரெஸ் மெட்டீரியல்கள்
டவல்கள்
படுக்கை விரிப்புகள்
டேபிள் லினன்கள்
ஃபர்னிஷிங்குகள்

விரைவில் அறிமுகம் பாம்பே டையிங் கார்ப்பெட்டுகள், ப்ளாங்கெட்டுகள், தலையணைகள், வால் கவரிங்க்ஸ்.

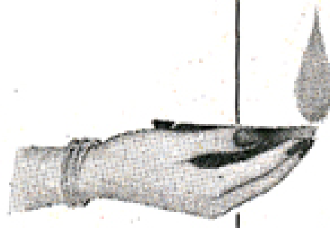
- மில் நிர்ணயித்த விலை
- தரத்திற்கு உத்திரவாதம்

கேரளா, தமிழ்நாடு, பாண்டிச்சேரி மற்றும் வளைகுடா நாடுகளிலுள்ள (துபாய், அபுதாபி) எமது 120-க்கும் மேற்பட்ட ஷோரூம்களிலும் 600-க்கும் மேற்பட்ட அங்கீகாரம் பெற்ற டீலர்களிடமும் கிடைக்கும்.



விநியோகஸ்தர்கள்
சிவ்ராம்ஸ் அஸோசியேட்ஸ் / சிவ்சேல்ஸ்
கோவை 11 - சென்னை 17.

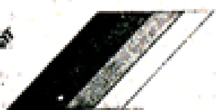
Bankers : The Federal Bank Ltd



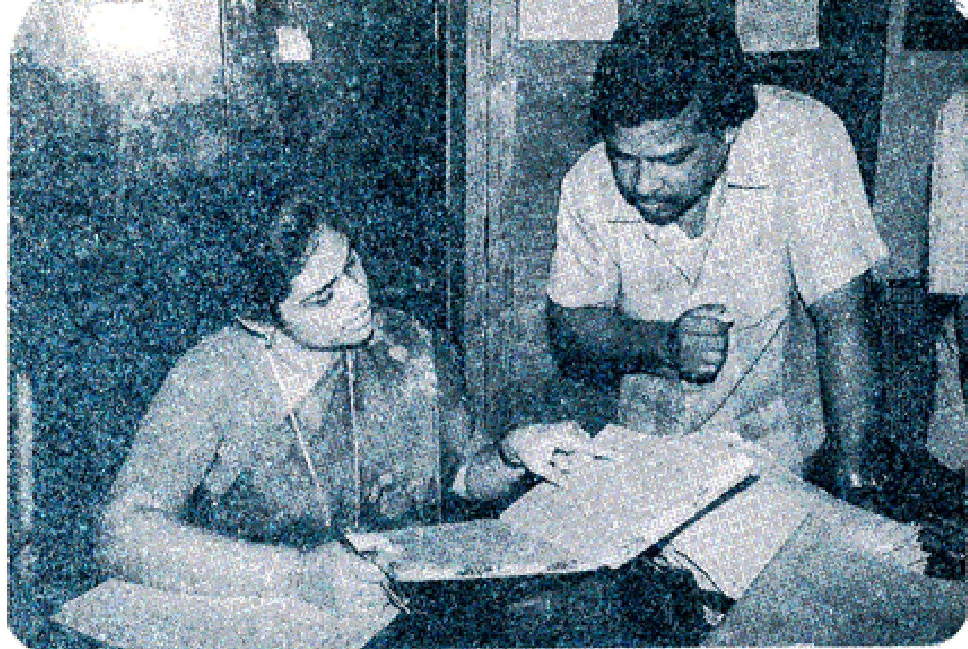




ஷர்ட்டுகள்
ட்ரௌசர்கள்
பாத்ரோப்புகள்
கைக்குட்டைகள்
பனியன்கள்
ஜட்டிகள்



BA/SAC/SSC/Advt.



கள் குழந்தை. குடும்பச் செலவுகளுக்கு எதிர்பார்த்திருக்கிறோம்...!'' என்றார்!)

''பல ஊர்களில் பத்திரிகை பார்சல்கள் கூட போய்ச் சேருவது இல்லை. பத்திரிகைகள் போவது இல்லை....''

''நீங்கள் எந்த ஊர் என்று சொன்னால் நடவடிக்கை எடுக்கலாம். பொது மக்களே கூட, பொதுவாகத் தங்களுக்குள் பேசிக் கொள்வதை விட சம்பந்தப்பட்ட போஸ்ட் மாஸ்டரை அணுகினால் அவர் நிச்சயம் நடவடிக்கை எடுப்பார்...''

''தாமதம் அதிகமாக இருக்கிறது என நாங்கள் சொல்கிறோம்; நீங்கள் ஏதோ சில சமயங்களில்தான் அப்படி நடக்கிறது என்று சொல்கிறீர்கள். ஆக மொத்தம் நாங்கள் அனுப்பும் கார்டோ கவரோ பிரச்னை இல்லாமல் போய்ச் சேர நீங்கள் என்ன வழி சொல்கிறீர்கள்?''

''கடிதங்களை நாளை போடலாம்; நாளை எழுதலாம் எனத் தள்ளிப் போடாமல் ஓரளவு 'டைம்' கொடுத்து முன்னதாகவே அனுப்பி விடுங்கள். அதே போல முக்கியமான அழைப்பிதழ்களைக் கூட சீக்கிரமே அனுப்பி விடுங்கள். இதனால் தாமதம் எனும் பிரச்னை வராது இல்லையா.. அதே போல கடிதங்களில் அவசியம் பின்கோடை எழுத வேண்டும். பின்கோடு எழுதி விட்டால் சார்ட்டிங் செய்யும்போது பிரிக்க லகுவாக இருக்கும்.''

'''புக் போஸ்ட்' தபால்களுக்கு நீங்கள் இரண்டாம் பட்ச இடம்தான் கொடுக்கிறீர்கள். இல்லையா? செகண்ட்ரி இம்பார்ட்டன்ஸ் கொடுத்துத் தாமதமாக அனுப்புவீர்களா?''

அப்படி இல்லை. புக் போஸ்டில் ஸ்டாம்ப் சார்ஜ் குறைவு. முன்பு அவற்றைத் தனியாகப் பிரித்து அதற்கென்று உள்ள கார்ட்டிங் ஆபீசுக்கு அனுப்பி முத்திரையிட்டு அனுப்பிக் கொண்டு இருந்தார்கள். இப்போதெல்லாம் அப்படிச் செய்யக் கூடாது. புக்போஸ்ட்டையும், ரெகுலர் போஸ்ட் போலவே 'ட்ரீட்' செய்ய வேண்டும் என்றே உத்தரவிட்டு இருக்கிறோம்...''

மறுநாள் காலை எட்டரை மணி...

சென்னை தி. நகரில் அதிக ஜனநடமாட்டம் இல்லை. தெருக்களில் 'வெறிச்' சென்று இருந்த அந்த நேரத்தில் தி. நகர் தபால் அலுவலகம் பரபரவென்று இயங்கிக் கொண்டு இருந்தது. திடீரென்று போஸ்டல் சர்வீஸ் டைரக்டர் 'சர்ப்ரைஸ் விசிட்'டாக அங்கு விஜயம் செய்தவுடன் அலுவலகம் இன்னும் பரபரப்பானது.

ஆ பி ர க் க ண க் கி ல் வந்து குவிந்திருந்த தபால்களை முத்திரையிட்டுக் கொண்டிருந்தார்கள். எண்பது சதவீதக் கடிதங்கள் முதல் நாள் போஸ்ட் செய்தவை. லக்னோ, பாம்பே, திருநெல்வேலி கடிதங்கள் அதற்கு முந்தைய மூன்று நாட்கள் முத்திரை குத்தப்பட்டிருந்தன.

ஒவ்வொன்றாக ஆட்கள் முத்திரை குத்துவதைப் பார்த்த நூர்ஜஹான், 'ஏன் ஃப்ரேங்கிங் மிஷின்' (தபால் முத்திரை பதிக்கும் மிஷின்) இயங்கவில்லையா?' என்றார். அதற்குப் பிறகு ஒருவர் ப்ரேங்கிங் மெஷினில் அடுக்கிய நூற்றுக்கணக்கான கடிதங்களை ஓரிரு நிமிடங்களில் முத்திரை அடித்துத் தள்ளி விட்டது மெஷின். நல்ல நிலையில் இயங்கும் அந்த மிஷினை இயக்க அவர்

கொரியர் சர்வீஸ்

'இத்தனை டாகுமெண்ட்ஸும் நாளை காலைக்குள்ளே ஹெட் ஆபீஸுக்குப் போய் ஆகணுமே. கடைசி நிமிஷம் வரை ஆக்கி விட்டீர்களே' என்றுகையைப்பிசைந்தஏரியா மானேஜரிடம் அவரது காரியதரிசி, "கவலையைவிடுங்கள்.நம்மகொரியர்—சர்வீசைப் பிடிச்சா வேலை முடிந்துவிடும். நாளை காலைஐந்துமணிக்குஹெட்ஆபீஸ்ஆர்.எம். மேஜை மேல் இந்த டாகுமெண்ட்ஸும் இருக்கும்" என்று சவால் விடுத்தார்.

அநேகமாக எல்லாச் சிறிய பெரிய நிறுவனங்களிலும் இத்தகைய இக்கட்டான நிலைமை ஏற்படுவது சகஜம். ஆனால் அதனை சமாளிக்கும் விதத்தில்தான் அவர்களது திறமை வெளிப்படுகிறது. இத்தகைய அவசர நிலைமையைச் சமாளிப்பதற்கென்றே நகரின் மைய இடங்களில் கொரியர் சர்வீஸ் நிறுவனங்கள் கிட்டத்தட்ட சின்ன போஸ்ட் ஆபீஸ் போல் இயங்கி வருகின்றன. இவை பெரிய நிறுவனங்கள், வங்கிகள், அரசாங்க பங்குதாரர் ஸ்தாபனங்கள்போன்றவற்றிடமிருந்து டாகுமெண்ட்ஸ், காசோலைகள், டெண்டர்கள் போன்றவைகளைப்பொறுப்புடன் தனிப்பட்ட முறையில் நேரில் சென்று பெற்றுச் சேர்க்க வேண்டிய இடத்தில் சரியான இடத்தில் சரியான நேரத்தில் சேர்ப்பிக்கின்றன. இதனைப் பற்றி மேலும் விவரங்கள் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

சென்னை நகரின் பரபரப்பான பகுதிகளில் ஒன்றான மாம்பலத்தில் தனது கிளை கொரியர்ஸ் நிறுவனத்தை நடத்துகிறவர் ராம்சந்தர். 1978 வாக்கில் ஆரம்பிக்கப்பட்ட டி.எச்.எல்., ஸ்கைபாக், ப்ளூ பார்ட் போன்ற நிறுவனங்கள் இந்தத் தொழிலுக்கு முன்னோடியாக இருக்கின்றன. நாட்டின் முக்கிய நகரங்களான டில்லி, பம்பாய், மதராஸ், கல்கத்தா இவைகளுக்கு இடையே மட்டுமின்றி வெளிநாடுகளுக்கும் தமது கொரியர் சர்வீசை நடத்துகிறார்கள்.

"நான் இந்நிறுவனத்தை ஆரம்பித்து மூன்று வருடங்கள்தான் ஆகிறதென்றாலும் இன்று நகரின் சில பெரிய நிறுவனங்களுக்கு நாங்கள் கொரியர்ஸாகப் பணிபுரிகிறோம். பல நிறுவனங்கள் கடிதப் போக்குவரத்தை மிகவிரைவாகச் செய்ய வேண்டிய கட்டாயத்தில் இருப்பதால் எங்களுக்கு நிறைய ஆர்டர்கள் வருகின்றன. நாங்கள் வசூலிக்கும் கட்டணம் அரசாங்க தபால், விரைவுத் தபால் கட்டணத்தைவிட அதிகமாயினும் குறிப்பிட்ட நேரத்திற்குள் தவறாது எங்கள் பணிகளைச் செய்வனே

களுக்கு என்ன கஷ்டமோ!

அந்த ஹாலெங்கும் கடிதங்கள் இறைந்து கிடந்தன. மூன்று பெண்மணிகள் பல்வேறு ஊர்களுக்குச் செல்ல வேண்டிய கடிதங்களைப் பிரித்துக் கொண்டிருந்தார்கள். தி.நகருக்கு வந்திருந்த கடிதங்களை மூன்று பேர் அமர்ந்து தெருவாரியாகப் பிரித்துக் கொண்டிருந்தார்கள்.

எல்லோரும் வேலை செய்து கொண்டிருந்தார்கள். ஆனாலும் முதல் 'பீட்'டுக்குச் செல்ல வேண்டிய தபால் பட்டுவாடா ஊழியர்கள் பத்தரை மணியாகியும் செல்லாமல்தான் இருந்தார்கள். அவர்களில் ஒருவரான சந்திரா —

"இந்த வேலையில் நான் பதினஞ்சு வருஷமா இருக்கேன். ஏழு எட்டு தெருக்களுக்கு ஒவ்வொரு 'பீட்'டிலும் போக வேண்டியதாக இருக்கும். நடக்க வேண்டும் என்பது தவிர பெரிய தொல்லை இதில் ஒன்றும் இல்லை..."

"பெயரைச் சரியாகக் கூட படிக்காமல் மற்றவர்கள் கடிதங்களையெல்லாம் கூட போட்டு விடுவீர்கள் என்று சொல்கிறார்களே..."

"பொதுவாக எங்கள் தெருவினுள் உள்ள மனிதர்களை எங்களுக்குத் தெரியுமே! அதனால இப்படி நடக்க வாய்ப்பு இல்லை. சில சமயம் தவறி விடலாம்..."

(இதைப் பற்றி நூர்ஜஹானிடம் கேட்ட போது, 'போஸ்ட் மேன் எட்டாவது படித்தவராக இருப்பதால், இப்படிப்பட்ட தவறுகள் சில சமயம் ஏற்படும். அதே போல தெளிவான கையெழுத்து இல்லாவிட்டாலும் குழம்புவதற்கு வாய்ப்புண்டு. எனவே முகவரி எழுதுபவர்கள் மிக நிச்சயமாக, மிகத் தெளிவாக எழுதுவது அவசியம்'' என்றார்.)

"இப்போதெல்லாம் ஃப்ளாட்டுகள் வந்துவிட்டன. நீங்கள் மாடியேறி இறங்குவதில்லை, அதுவும் குறிப்பாகப் பெண்கள் படியேறி போஸ்ட் போடுவதில்லை என்கிறார்களே..."

"இப்படிப்பட்ட ஃப்ளாட்டுகளில் வாசலில் போஸ்ட் பாக்ஸ் வைக்க வேண்டும் என்றிருக்கிறது. பொது மக்களிடம் நாம் இதைச் சொன்னால் எடுத்துக்கொள்கிறார்கள். பொதுவாக போஸ்ட் மேனுக்கும், பொது மக்களுக்கும் நல்லுறவுதான் இருக்கிறதே தவிர, 'கசமுசா' இருப்பதில்லை..." என்றார் சிரித்துக் கொண்டே.

"நடப்பது சிரமமாக இருக்கிறது என்கிறீர்களே. உங்களுக்குத்தான் சைக்கிள் அலவன்ஸ் கொடுக்கிறார்களே..."

"சைக்கிளில் செல்வது தொல்லைதான். சைக்கிளில் தபாலை வைத்து விட்டுச் செல்வது பாதுகாப்பானதில்லை. அதனால் இப்படி ஜோல்னாப் பையில் எடுத்துக் கொண்டு செல்வதுதான் உத்தமம்..." என்

கிறார்.

கேரளத்தில் தபால் துறையில் ஐம்பது சதவிகிதம் பெண்கள் இருப்பதாகக் கூறும் நூர்ஜஹான், இங்கே பன்னிரெண்டு சதவிகித அளவில்தான் பெண்கள் பணியாற்றுவதாகக் கூறுகிறார்.

தபால் துறைக்குப் போட்டியாக இப்போதெல்லாம் நிறைய 'கூரியர் சர்வீஸ்'கள் வந்து விட்டன. இந்தக் 'கூரியர்' சர்வீஸ் தபாலோ பார்சலோ அனுப்புவோரிடம் பெற்றுக் கொண்டு, பத்திரமாக அவற்றை விரைவில் சேர வேண்டிய முகவரியில் சேர்த்து விடுகிறது. கூரியர் சர்வீஸ் இவர்களைப் பாதித்து இருக்கிறதா? இதை இவர்கள் மறுக்கிறார்கள் —

''கூரியர் சர்வீஸில் மிகவும் கட்டணம் அதிகம். அதை விட எங்களுடைய 'ஸ்பீட் போஸ்ட்' கட்டணம் குறைவு. சில 'கூரியர் சர்வீஸ்கள்' அவர்கள் கட்டணத்தை வாங்கிக் கொண்டு எங்கள் மூலமாகக் கூட அனுப்பி விடுகிறார்கள். அதே போல கூரியர் அலுவலகம் இல்லாத ஊருக்கும் வாங்கிக் கொண்டு ஸ்பீடு போஸ்ட் மூலம் அனுப்புகிறார்கள்.''

'ஸ்பீட் போஸ்ட்'டின் கட்டணமே கூட அதிகம்தான். ஆயிரக்கணக்கான தபால் வரும் இடத்தில் நூற்றுக்கணக்கில்தான் ஸ்பீட் போஸ்ட் பதிவாகிறது. கூரியர் சர்வீஸை விட ஸ்பீட் போஸ்ட் நன்றாகப் பணிபுரிவதாகக் கூறினாலும் அதன் சிறப்பை எடுத்துச் சொல்வோர் யாருமில்லை.

''இங்கே ரெண்டு பி.ஆர்.ஓ. (பொது ஜனத் தொடர்பு அதிகாரி) இருக்கணுமே... அவங்களைப் போய் கான்வாஸ் செய்யச் சொல்லுங்க. நாம்ப சிறப்பா வேலை செய்தா மட்டும்போதாது. மக்களும் அதைத் தெரிந்து பயனடையணும் இல்லையா?'' என்ற நூர்ஜஹான் நம்மிடம்,

''உங்களைப் போன்ற பெண்கள் சமூக அமைப்புடன் தொடர்பு உள்ளவர்கள் அவங்களுக்குச் சொல்லுங்க. பல்வேறு துறையைச் சேர்ந்தவர்களில் சிறப்பாகப் பணியாற்றுபவர்களைத் தேர்ந்தெடுத்து மகளிர் மன்றங்களோ, சமூக சேவை நிறுவனங்களோ பாராட்டுகின்றன இல்லையா? அதே போல சிறப்பாகப் பணிபுரியும்தபால் துறை ஊழியர்களையும் அந்தந்த ஏரியாவைச் சேர்ந்த அமைப்புகள் பாராட்டலாமே! அவர்களுக்கும் உற்சாகமாக் இருக்குமே!'' என்றார்.

எதுவாக இருந்தாலும், இவர்கள் சிரத்தையாகப் பணியாற்றுவதில்லை என்பது தான் பொது மக்களின் கருத்து. ''முன்பெல்லாம் தபால்காரர் கிராமங்களில் எல்லாம் ஒரு ஹீரோ போல. 'ஜங் ஜங்' என்ற சலங்கை கட்டிய கொம்போடு வருவதே அழகு. இன்று அந்த அந்தஸ்தெல்லாம்

முடித்து விடுவதால் நகரில் இன்று கிட்டத்தட்ட இருநூறுக்கும் மேற்பட்ட கொரியர்ஸ் நிறுவனங்கள் வெற்றிகரமாக இயங்கி வருகின்றன. மேலும் நாட்டில் ஏற்படும் தொழில் முன்னேற்றமும், பல துறைகளின் அவசரத் தேவையும் நாங்கள் இச்சேவையில் முன்னேற்றம் அடைவதற்கு மற்றொரு காரணமாகும்.

இதையே 'சிடி' கொரியர்ஸ்' நிறுவனத்தின் கணக்கரான ரவிகுமாரும் வலியுறுத்துகிறார்.

விரைவுத் தபால் மூலமாக அனுப்பிய கடிதங்களோ, மற்ற முக்கிய ஃபைல்களோ குறித்த நேரத்தில்சேர வேண்டிய இடத்தினை அடையவில்லையானால் நீங்கள் அரசாங்க அலுவலர்களிடம் சென்று முறையிட்டாலும் அவர்கள் அதற்குத் தக்க நடவடிக்கைஎடுப்பதிலும் தாமதம் காட்டுவார்கள். ஏனெனில் உங்களிடமிருந்து பெறப்பட்ட வாக்கு மூலத்தைப் பல மேலதிகாரிகளிடம் காட்டி நடவடிக்கை எடுப்பதற்குள் காலதாமதம் இன்னும்ஆகிவிடும். இத்தகையதவறுஎங்கள் பணியில் ஏற்படும் போது, வாடிக்கையாளர்களை இழந்து விடுவோமே என்ற அச்சத்தில், அவர்களது கடிதமோ, மற்ற முக்கிய வஸ்துக்களை எங்கு நிறுத்தப்பட்டிருக்கிறதோ அதை உடனுக்குடன் அறிந்து நிலைமையறிந்து வேறு கூரியர் ஆள் மூலமாகவாவது சரியான நேரத்திற்குச் சேர்ப்பித்து விடுவோம்,'' என்கிறார் அவர்.

இவர்கள் கூறுவதை முழுதும் மறுக்காவிட்டாலும் இந்த கொரியர் சேவையிலும் தவறு ஏற்படுவது சகஜமான ஒன்று என்கிறார் திருமதி பாத்திமா. வேகமாக வளர்ந்து வரும் ஒரு வியாபார ஸ்தாபனத்தின் சொந்தக்காரரான இவர், அதன் முன்னேற்றத்தில் பெரும் பங்கு வகிக்கிறார்.

''ஒரு வியாபார முன்னேற்றத்தில் கடிதப் போக்குவரத்து, மிக மிக முக்கியமாகும். நேரம் தவறிய கடிதப் போக்குவரத்து பல வியாபாரத்தின் தலைவிதியையே நிர்ணயித்திருக்கின்றன. நான் ஸ்தாபனம் தொடங்கிய காலத்தில் கொரியர்ஸ் மூலம்தான் எனது முக்கிய டெண்டர், இன்வாய்ஸ் எல்லாம் அனுப்பிக் கொண்டிருந்தேன். ஆனால் விரைவுத்தபால்அறிமுகப்படுத்தியதிலிருந்து

* ஃபாத்திமா



* ராம்சங்கர்



நான் அதன் மூலம்தான் எனது எல்லாக் கடிதப் போக்குவரத்துக்களையும் நடத்துகின்றேன். இதுவரை எத்தகைய பிரச்னையும் எனக்கு ஏற்படவில்லை. மேலும் இது அரசாங்கத்தால் நடத்தப்படுவதால் நமது பொருட்களுக்கு ஒரு பாதுகாப்பு உண்டு. அசந்தர்ப்பச் சூழ்நிலையில் ஏதேனும் தாமதம் ஏற்பட்டாலும் நமது கடிதங்களும், மற்றவைகளும் கருத்துடன் பாதுகாக்கப்படும் என்று கவலையற்று இருக்கலாம்.

இவ்வாறு நான் கூறுவதற்குக் காரணம், நான் ஒருமுறை இரயில் பயணம் செய்து கொண்டிருந்த போது என்னுடன் பயணம் செய்த ஒரு கொரியர் பாய் (இவர்களை O. T. C. என்று அழைப்பார்கள்) மூட முடியாத மெலிதான பையில் கடிதங்களைக் கொண்டு வந்ததால் வண்டி செல்லும் போது அடித்த பலமான காற்றில் கடிதங்கள் சிதறி ஓடுவதைப் பார்த்த எனக்கு மிகுந்த வேதனையும் கோபமும் மூண்டது. ஏனெனில் ஒரு நிர்வாகத்தின் அதிகாரியான நான் கம்பெனியின் முக்கியமான கடிதங்கள் தவறினால் அவை வியாபாரத்தை எத்தகைய பாதிப்பிற்குள்ளாகும் என்பதை நான் அறிவேன். மேலும் இந்த கொரியர் சேவை நாட்டின் எல்லா மூலை முடுக்குகளையும் தேடிச் சென்று கொடுக்கின்றன என்று கூற முடியாது. அம்மாதிரி சமயத்தில் நாம் அரசாங்க விரைவுத் தபால் பணியைத்தான் சார்ந்திருக்க முடியும்'' என்கிறார்.

தொகுப்பு: கீதா ஜி.

போய் விட்டது. தபால்துறை என்றில்லை, நாட்டில் எல்லோருக்குமே செய்யும் தொழிலைச் சிரத்தையாக, பக்தியாகச் செய்ய வேண்டும் என்ற எண்ணமே போய் விட்டதம்மா. ஏனோ தானோவென்றுதான் இருக்கிறார்கள். ஏதாவது தப்பு இருந்தால் அடுத்தவர்கள் மேல் போட்டு விடுகிறார்கள். ஆனால் உரிமைக்கு, சம்பள உயர்வுக்கு, அலவன்ஸுக்கு உரக்க குரல் எழுப்பி விடுகிறார்கள்'' என்றார் மகனின் தபாலை எதிர்பார்த்துக் காத்திருந்த வயதான ஒருவர்.

மற்றபடி தபால்களுக்காகக் காத்திருந்த பெண்மணிகள் கூட, ''பாவம்மா, அவங்களும் வேலை செய்துகிட்டுதானே இருக்காங்க. ஏதோ அங்கங்கே தப்பு நடக்கும். 'என்ன செய்யறது?' என்றார்கள். வீட்டுக்கு வந்து தபால்காரர் தபால் கொடுக்க நேரமாகும் என தபால் அலுவலகத்துக்கே வந்து வாங்கிச் செல்லும் பலரில் ஒருவர் இவர்.

பொதுவாகவே தபால்கள் தாமதமாகின்றனவே என்று சொன்னாலே; ''எந்த இடம்னு சொல்லுங்க, புகார் எழுதிக் கொடுங்க, விசாரிக்கிறோம்...'' என்பது தான் பதிலாக இருக்கிறது. புகார் செய்வது அல்ல நம் நோக்கம். நம்முடைய அன்றாட வாழ்வின் ஒரு அம்சமாகி விட்ட தபால் துறை இன்னும் கொஞ்சம் கவனமாகப் பணியாற்றலாமே என்பதுதான் ஆதங்கம்.

— மஞ்சுளா ரமேஷ்.

வண்ணப்படம், படங்கள்:
யோகா.



யௌவன கர்வம்

தூக்கத்தில் புரண்டு படுத்த சாந்தா, ஏதோ உள்ளுணர்வு தோன்ற விழித்துக் கொண்டாள். யாரோ மெல்லிய குரலில் அழுகிறார்கள்! எழுந்து உட்கார்ந்தாள். ஸ்ரீதரன் ஆழ்ந்து தூங்கிக் கொண்டிருந்தான். அறை மூலையில் மெல்லிய சிம்னி விளக்கு எரிந்து கொண்டிருந்தது.

'யார் அழுகிறார்கள்...?'

ஹாலில் இருந்து சப்தம் வந்தது. அதற்குள்ளேயே இருட்டில் கண்கள் பழகி விட மெதுவாக எழுந்து அறை வாசலை அடைந்தாள். ஹால் சோபாவில் கோமளம் மாமி உட்கார்ந்திருந்தாள். அவள் அருகில் கலா அமர்ந்து கொண்டு அழுது கொண்டிருந்தாள். அவளுடைய நிறைமாத வயிறு குலுங்கிக் கொண்டிருந்தது.

''என்னமா இப்படிச் சொல்றே...? நாங்க என்ன தப்புப் பண்ணிட்டோம்? சீர் செனத்தியிலே கொறச்சலா... உனக்குப் பண்ணிப் போட்ட நகைதான் கொறச்சலா... இப்படிக் கூட ஒருத்தர் இருப்பாரோ...?''

ஆமாம். கலா நவராத்திரி நேரத்தில் வந்தவள்தான். பிறகு மாமியார் வீட்டிற்குப் போகவேயில்லை. மறுநாளே மணி கிளம்பிப் போனவன்தான். கலா பலமுறை கடிதம் எழுதி விட்டாள். பதில் இல்லை.

அப்புறம்தான் எத்தனை நிகழ்ச்சிகள்! இராஜகோபால் சென்னைக்கும் திருச்சிக்கும் நடையாக நடந்தார். ஊருக்கெல்லாம்



7

மஞ்சுளா ரமேஷ்

வக்கீல்தான். பிறந்த மகளின் வழக்கைதான் தீர்க்க முடியவில்லை.

'பெண் சரியில்லையாம். சரியாக வீட்டு வேலை செய்வதில்லையாம். படிப்புப் போதாதாம். ஐம்பது பவுன் நகை போடு கிறேன் என்று சொன்ன பெண் வீட்டாரை யெல்லாம் தட்டிக் கழித்தது இப்போது நினைத்தால் கஷ்டமாக இருக்கிறதாம்.'

கோமளம் குமுறிக் குமுறி அழுதாள் இராஜகோபால் , மனசுக்குள்ளேயே புதைந்து போனார். கலகலப்பும், சிரிப்பு மாக இருந்த அந்த வீடே 'ஓ'வென்றாகி விட்டது. ஸ்ரீதரன் கூட பயந்து பயந்துதான் நடந்தான்.

கலா திடீர் திடீரென்று நினைத்துக் கொண்டு எழுந்து உட்கார்ந்து கொள்வதும், அழுவதும் சகஜமாகி விட்டது.

''வேண்டாம்மா. பிள்ளத்தாச்சி இந்த மாதிரி அழக் கூடாதாம்மா...'' என்று கோமளம் எவ்வளவோ சொல்லிப் பார்த்து விட்டாள்.

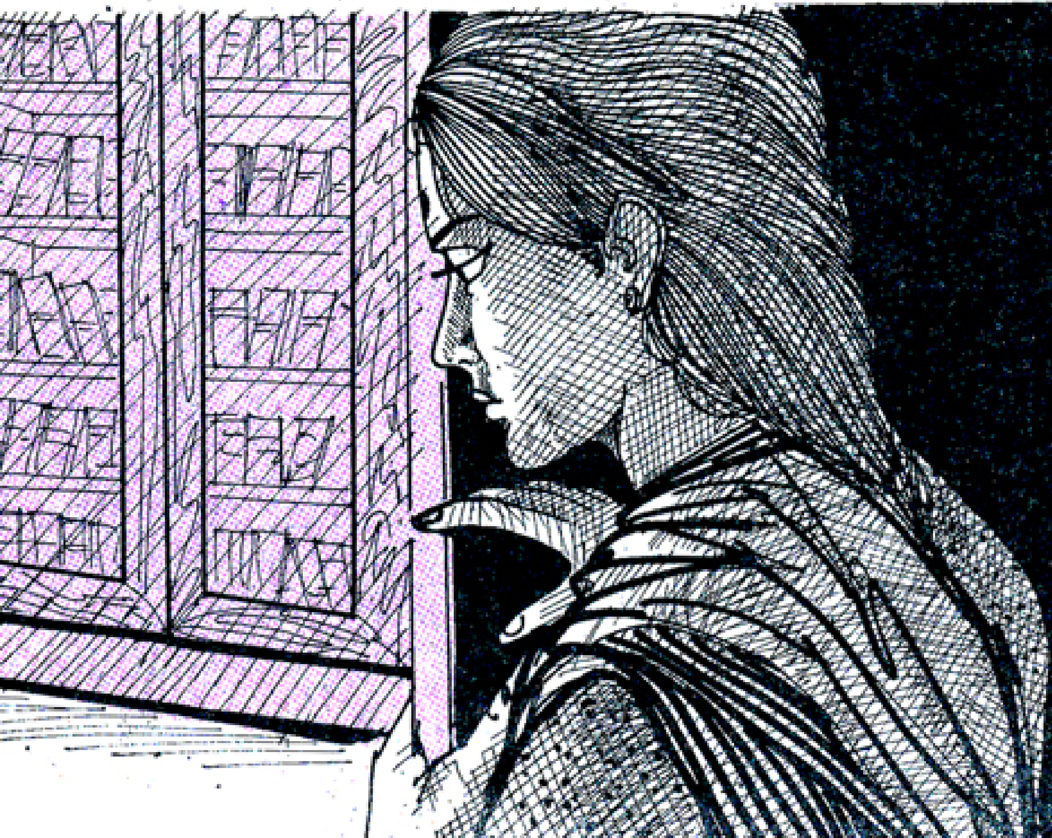
ஆனால் சாந்தாவிற்கு அவளின் வேதனை புரிந்தது. எஸ். எஸ். எல். ஸி. முடித்தவுடன், எத்தனை கனவுகளோடு குடும்பத்தில் அடியெடுத்து வைத்திருப் பாள்! முன்னே கஷ்டங்களை அனுபவிக் காத இளம் குருத்து. தன்னைப் போல வடு படியாத ஆத்மா அழுது தீர்த்தது. இப்போ தும் அழுது கொண்டு இருந்தது.

சாந்தா மெதுவாக ஹாலுக்கு வந்தாள். அவளைப் பார்த்து ஆயாசத்துடன் தலை யசைத்தாள் கோமளம்.

''நீயாவும் சொல்லுடியம்மா. எட்டு மாசம் முடிஞ்சாச்சு. இப்படி கால் மேல பிள்ளைய வச்சுண்டு அழறா பாரு. நாம என்ன செய்ய? எல்லாம் தலையெழுத்து..."

''கலா....'' அவளை நெருங்கிய ஆதர வோடு அவளை லேசாகத் தொட்டாள். ''ஏம்மா இந்த மாதிரி நேரத்துல உடம்பைப் போட்டுப் பாழாக்கிக்கலாமா....?''

''என்னத்தை உடம்பு பாத்துக்கறது? இந்தப் பிள்ளை பிறந்து மட்டும் சாதிக்கப் போறது என்ன? பெண் ஜன்மம்னாலே



அழறதுக்குத்தான் பொறந்ததோ? நான் என்ன பாவம் செய்தேன்? அம்மாட்ட சொன்னேன், நான் படிக்கிறேன்னு. கேக்காம கல்யாணம் பண்ணா... இப்போ நான்தானே அனுபவிக்கிறேன்...'' என்றாள் ஆங்காரத்துடன்.

''நான் என்னடி பண்ணுவேன்...? எத்தனை பேருக்கு உன்னோடு சேர்ந்து கல்யாணம் ஆச்சு. எல்லாரும் நல்லா இல்லையா? என்னை ஏன் பழிக்கறே...'' புடைவையால் கண்களைத் துடைத்துக் கொண்டாள் கோமளம்.

''அம்மாவ ஏன் பழிக்கறேம்மா? அவங்க என்ன பண்ணுவாங்க? பொண்ணு நல்லா இருக்கணும்னுதானே பண்ணா...?''

''இப்போ....? இப்போ இந்தப் புள்ளையும் பொறந்தா இதை வச்சுண்டு நான் எங்கே போவேன்? அங்கே போனா தொரத்துவா. இங்கே எத்தனை நாள் இப்படி உட்கார்ந்திருக்க முடியும்? உன்னை மாதிரி எனக்கு சமைக்கக் கூடத் தெரியாதே....''

''சிவ சிவ...'' காதைப் பொத்திக் கொண்டு அழுது விட்டாள் கோமளம். ''ஐயோ குழந்தே, இப்படிப் பேசுவியா?''

''பின்னே? நீ சொல்லு.. நீ சொல்லு...'' குரல் ஆங்காரத்தில் உயர்ந்தது.

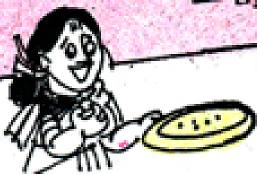
''கலா... அழாதே... அழாதே...'' சாந்தா அவளைத் தட்டித்தட்டி மெதுவாகச் சாந்தப்படுத்த முயன்றாள். அவள் நெஞ்சில் அழுகை முட்டியது. இதுதான்... இதுதான் என் நிலை. 'உன்னை மாதிரி நான் வாழணுமா?' என்று இகழ்ச்சியாகப் பேசும் சொற்கள். மனத்தில் பொங்கிய குமுறலை அடக்கி வெளியே தெரியாமல் பூட்டினாள்.

''கலாம்மா... உனக்கு என்ன மாதிரி நிலைமை வராதும்மா... நான் யாரோ ஒரு பொறுப்பத்த அப்பாவோட பொண்ணு. அம்மா செத்துட்டா. உனக்கு எல்லாரும் இருக்காம்மா. உன்னை யாராவது அப்படி விட்ருவாளா...? ஏன் உன் மனசைப் போட்டு இப்படி உழப்பிக்கிறே...''

அவல் தோசை

ஒரு தம்ளர் அவலையும், இரண்டு தம்ளர் பச்சரிசியையும் ஊற வைத்து, அரைத்து வையுங்கள். அன்றே வேண்டுமானாலும் வார்க்கலாம் அல்லது மறுநாளும் வார்க்கலாம். மெத்து மெத்தென்று மென்மையான தோசையைச் சாப்பிட்டு விட்டு எல்லோரும் உங்கள் முதுகில் செல்லமாக ஒரு மொத்து போட்டுச் செல்வார்கள்.

— பத்மினி.



''உன்னைப் புண்படுத்தலே சாந்தா. நான் படிச்சிருக்கணும். இப்போ இந்தக் கஷ்டமில்லை பாரு. நான் என் கால்லே நிப்பேனே. எனக்குன்னு சம்பாத்தியம் இருந்திருந்தா அவாளும் அப்படிப் பேசியிருப்பாளா...''

மணி இரண்டடித்து ஓய்ந்தது.

''தூங்கும் கலா... மணி ரெண்டாச்சு. வா, எழுந்திரு...'' மெதுவாக மகளை அழைத்துக் கொண்டு தன் அறைக்குள் போனாள் கோமளம். சாந்தா தங்களின் அறைக்குத் திரும்பினாள். ஸ்ரீதரனின் பக்கத்தில் போய் அமர்ந்து கொண்டாள்.

எத்தனை சத்தியமான வார்த்தையைக் கலா கூறினாள்! ரொம்பவும் உண்மை. நான் கூடப் படிச்சிருக்கணும். அம்மா தான் பெத்துப் போடும் பிள்ளைகளைப் பார்க்க என்று தன் படிப்பை நிறுத்தினாளே... சாகறதுக்கு முன்னாடி ஒருத்தன் கையில் பிடிச்சுக் கொடுக்கணும்னு துடிச்சாளே...

படிப்பு ஒரு பெண்ணிற்கு எவ்வளவு முக்கியம்... நான் மட்டும் ஒரு எஸ். எஸ். எல். ஸி.யாவது படிச்சிருந்தேன்னா, ஏதாவது வேலைக்குப் போலாமே... இப்போல்லாம் பாங்க்ல கூட பெண்கள் வேலைக்குச் சேர்றாங்களே... கவர்ன்மெண்ட்லே கூட இடைக்கறதாமே. வக்கீல் மாமா எப்பவாச்சும் மாமியோட பேசிண்டிருக்கறப்ப இதெல்லாம் தெரியறது.

எனக்கு மட்டும் பெண்ணாப் பிறந்திருந்தால்... நினைக்கும்போதே சிரிப்பு வந்தது. அவளை மிகச் சிறப்பாகப் படிக்க வைப்பேன். நல்ல வேலைக்குப் போய் நிறைய சம்பாதிக்கணும்... அப்புறம்தான் கல்யாணம்... ஸ்ரீதரன் மட்டும் என்ன.. அவனைக் கூட நல்லா படிக்க வைச்சுடணும்.

கலா சொல்ற மாதிரி சமையல்காரின்னு எத்தனை பேர் சொன்னா என்ன... கண்டிப்பா கஷ்டப்பட்டு, இவனைப் படிக்க வைச்சுடணும். அவன் வளர்ந்து பெரிய டாக்டராகவோ, இஞ்ஜினியராகவோ ஆயிட்டான்னா அப்புறம் நமக்கு என்ன கவலை... அந்தச் சமயத்துக்காக எத்தனை அவச்சொல்லை வேணா பட்டுக்கலாம்...

எப்பொழுது தூங்கினாள் என்றே தெரியாத நிலையில் தூங்கிப் போய்விட்டாள் சாந்தா. மறுநாள் பொழுது விடியும்போது மீண்டும் வேலைகள் ஆரம்பித்து விட்டன.

வாசு காலையிலேயே டிபன் சாப்பிட்டு விட்டுக் கிளம்பிப் போய்விட்டான். வக்கீல் தன் ஒன்பதரைச் சாப்பாட்டிற்கு உட்கார்ந்திருக்கும் போது கோமளம் மேற்பார்வையில் சாந்தா பரிமாறிக் கொண்டிருந்தாள்.

''ஸ்ரீதர் ஸ்கூலுக்குப் போயிட்டானாம்மா....''

''ஆச்சு மாமா.. அவனுக்கு என்னவோ பரீட்சையாம். காலம்பறவே கிளம்பிட்



என் பாட்டி ஒரே ஒரு முறைதான் பொய் சொன்னாள்...

தினமும் நான் சாப்பாட்டை முடிக்க பாட்டி எனக்கு ஸ்பூன் நிறைய ஊறுகாய் வைப்பது வழக்கம். ஆகா, காரமும் மணமும் நிறைந்த, அருமையான, வீட்டிலேயே தயாரான ஊறுகாய்... ஆனால் நான் ருசித்துச் சாப்பிட்டது உண்மையில் ருசி ஊறுகாய்தான் என்பதை, பாட்டி என்னிடம் சொல்லாமலே மறைத்து விட்டாள். இப்போதுதான் எனக்கு அந்த உண்மை தெரியும். ஆனால் ஒன்று மட்டும் சொல்வேன். ருசி ஊறுகாய்க்கும் வீட்டிலேயே தயாரிக்கப்படும் ஊறுகாய்க்கும் வித்தியாசமே கண்டுபிடிக்க முடியாது. ஏனெனில் பாட்டியின் தயாரிப்பான வீட்டு ஊறுகாய் போலவே ருசி ஊறுகாய் விறுவிறுப்பானது. நல்ல மணத்துடன் கூடியது. மேலும் மேலும் சுவைக்கத் தூண்டுவது. இது முழுக்க முழுக்க உண்மைதான்!

சுவை மிக்க
19 வகைகளில்
கிடைக்கிறது.



ருசி ஃபுட் ப்ராடக்ஸ்,
"ஷ்யாம் ஹவுஸ்",
125, ஜி.என். செட்டி ரோடு சென்னை 600 017
போன்: 869290/869438

SHYAM GROUP
ENTREPRENEURS WITH VISION



LINTAS M RFP 3 2013 TM

வீட்டிலே தயாரித்தது போன்ற சுவை.
செய்யும் சிரமம் சிறிதும் இல்லை

பெண்களின் உற்ற தோழி
எக்ஸ்பிரஸ்ஸோ

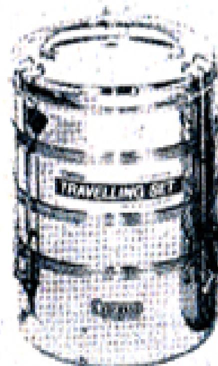


ரைஸ் குக்கர்

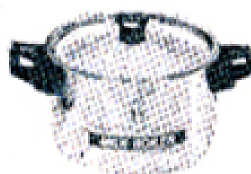
வாட்டர் பில்டர்

ரைஸ் குக்கரில் தனிப்பட்ட முறையில் வடிவமைக்கப்பட்ட பில்டர், சாதத்தின் கஞ்சியை வடித்து, மென்மையான ருசியான சாதத்தை தருகிறது.

ஒரே ஸ்டீல் தகட்டிலிருந்து தயாரிக்கப் பட்டது. இதன் கேண்டில்கள் பரிசோதிக்கப் பட்டது. அதிக சுகாதாரமானது.



டிராவலிங் செட்



மில்க் பாய்லர்



இட்லி குக்கர்

STAINLESS STEEL

Expresso

Mfrd by: **J.K. METALS**
199, Mint Street, MADRAS-600 005.
Phone: 568800

Canco/824

டான்.''

''என்ன பரீட்சையோ, படிப்போ.. நம்ப வாசு கூட சரியாவே சாப்பிட மாட்டேங்கறான்...'' என்ற கோமளம், ''படிப்புன்னவுடனேதான் ஞாபகம் வர்றது. நேத்து ராத்திரி வழக்கம் போல அழுத கலா சண்டையே போடறா. அவளை நாம படிக்க வைக்கலியாம். கல்யாணம் பண்ணிக் கொடுத்துட்டமாம்....''

''நாம என்னடி பண்றது. எல்லாம் நாம பண்ணின பாவம். நாம பண்ணாத முயற்சி இல்லே. சம்பந்தி பேர் அப்படி பேசறா... வாசப்படி ஏறவுட மாட்டேங்கறானே... எவ்வளவு மதிப்பு கொறஞ்சுண்டு போனாலும் சிறுகிறார்... என்னத்தைப் பண்ணச் சொல்றே...''

''எனக்கு ஒண்ணு தோணறது. திருப்பதிக்குப் போய்ட்டு வரலாமே? ரொம்ப நாள் பிரார்த்தனை கூட இருக்கு. ஒரு தடவை பெருமாளைத் தரிசனம் பண்ணிட்டு வந்தா எல்லாம் சரியாப் போயிடும். என்ன தெய்வ குத்தமோ...?''

''என்னமா பைத்தியக்காரத்தனமா பேசறே... பெருமாள் பிரார்த்தனை செலுத்தலேன்னு உன் பொண்ணை தள்ளி வைக்கச் சொன்னாரா என்ன...''

''அச்சு பிச்சுன்னு பேசாதீங்க.. நீங்க எதுக்கெடுத்தாலும் இப்படித்தான் ஏடா கூடமா பேசறீங்க...''

''சரி சரி போலாம். கலாவை எப்படி கூட்டிண்டு போவே.. மாசமாயாச்சு...''

''எது நெனச்சாலும் உடனே பண்ணிடணும்.. எனக்கென்னவோ திருப்பதி போய்ட்டு வந்தா கலாவுக்கும் நல்லவிதமா பிரசவம் ஆயி. அவாளும் கொழந்தைய பாக்க வருவான்னு தோணறது...''

''அதுக்காக அவளை மலை மேலே கூட்டிண்டு போக முடியுமா...''

''வேண்டாம். அடிவாரத்துல எங்க சித்தப்பா பொண்ணோட நாத்தனார் இருக்கா. அவாள்ட்ட விட்டுட்டு போவோம். அப்புறம்னு சொல்லாதீங்க. எல்லாம் நல்லபடியா ஆகட்டும்...''

''என்னமோ பண்ணு போ... அவாளுக்கு லெட்டர் எழுதிடு. கார்லேயே போயிருவோம்... டிரைவர் ஒருத்தனை ஏற்பாடு பண்ணிப்போம். என் பிரெண்ட் சுந்தரம் இருக்கானே... அவனோட டிரைவரை வரச் சொல்றேன்...'' என்றவர் கை கழுவிக் கொள்ள எழுந்தார்.

திருப்பதிக்குப் போவதற்கான ஏற்பாடுகள் மடமடவென்று நடந்தன. கலாவிற்கும் மாதம் என்பதால் நாள் தள்ளிப்போடாமல் மறுநாளே கிளம்ப ஆயத்தமாயினர்.

ராஜகோபால் மூன்று நாள் வழக்குகளை குமாஸ்தாவிடம் சொல்லி ஒப்படைத்தார். சாந்தா வழியில் சாப்பிடுவதற்காகக் கட்டுச் சாதத்திற்காக புளியோதரை கொத்சு கிளறுவதும், இட்லிக்கு அரைப்பதுமாக வியர்த்து விறுவிறுத்துப் போனாள். வீட்டில் எல்லோரும் புறப்படுவதாக ஏற்பாடு. எல்லாம் ரெடியாக்கிக் கூடத்தில் வைத்து விட்டார்கள். ராஜகோபால் கோர்ட்டில் இருந்து வர வேண்டும். அதுதான் பாக்கி.

சாயங்காலம் வந்த ராஜகோபால் பெண்ணைப் பார்த்துச் சிரித்தார்.

''என்னப்பா விசேஷம்....'' என்று புன்னகைத்தாள் கலா.

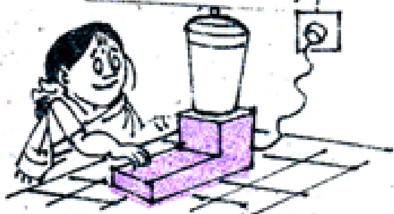
''நீ அடிக்கடி சொல்லுவியேம்மா... பொண்ணுங்களுக்கு என்ன உரிமை இருக்கு, என்ன உரிமை இருக்குன்னு. இன்னிக்கு பார்லிமெண்ட்லே ஒரு மசோதா நிறைவேறி இருக்கும்மா. இந்த 56—வது வருஷச் சட்டம் ரொம்ப முக்கியமானதும்மா. பெண்களுக்கும் அப்பாவோட சொத்தில உரிமை இருக்குன்னு அது சொல்றதும்மா. இன்னும் எத்தனையோ பெண்களுக்கான நலன்களைச் சேர்த்திருக்காங்க...''

''அப்பா, நான் சொத்துக்காக அப்படியெல்லாம் பேசலை...''

''சே, அசடு.. பெத்த பொண்ணான நீ உன்னை பத்திச் சொல்லிண்டாதானா எனக்குத் தெரியும். நீ சொல்றதெல்லாம் சரிதாம்மா. பொண்கள் அவா கால்லே அவா நிக்கணும்மா. அதுதான் ரொம்ப அவசியம். அந்தக் காலம் கூடிய சீக்கிரமே வரும்...''

''போதும் ஒமக்குப் பேச்சு. வாங்கோ, டிபன் சாப்பிட்டுட்டு கிளம்பி...

குருமா பொடி



வெயிலில் காய வைத்து வறுத்த பச்சை மிளகாய் 100 கிராம், வறுத்த தனியா 50 கிராம், வறுத்த சோம்பு, கசகசா — வகைக்கு 4 மேசைக் கரண்டி, கொஞ்சம் பட்டை, ஏழெட்டு லவங்கம், மூன்று ஏலக்காய் சிறு தீயில் சிவக்க வறுக்கப் பட்ட நான்கு மூடி தேங்காய்த் துருவல், ஆழாக்கு உடைத்த கடலை மொத்தமாக மிக்ஸியில் அரைத்து வைத்துக் கொள்ளவும். திடீர் விருந்தாளிகளா? உப்பு மட்டும் போட்டுக் காய்கறிகள் வெந்ததும் குருமாப் பொடி மூன்று ஸ்பூன் போட்டுக் கரைத்து விடவும். ஒரு கொதி வந்ததும் இறக்கி விடவும்.

— திலகா.

லாம். உங்களுக்காகத்தான் காத்துண்டு இருக்கா....'' என்றாள் கோமளம்.

ராஜகோபால் டர்பன், கோட், கவுன் எல்லாம் கழற்றி வைத்து விட்டு வந்தார். கை, கால் அலம்பி 'பளிச்'சென்ற விபூதியுடன் வந்த போது சாந்தாவிற்கு மனசு ஏதோ செய்தது. எத்தனை அருமையான மனிதர். ஆனால் இவர் குடும்பத்திலும் எத்தனை குழப்பங்கள்! கஷ்டம் இல்லாத குடும்பமே இருக்காதா... எனக்குப் பணம், காக பிரச்னை... இவர்களுக்கென்ன?

மௌனமாக அவருக்கு இட்லி, சட்னியைப் பரிமாறினாள்.

எல்லோரும் சாப்பிட்டு விட்டுக் கிளம்பும் போது மணி ஏழாகி விட்டது.

''கலாவை நெருக்காதீங்க. அவ தாராளமா உக்காந்துக்கட்டும். நல்லபடியா எல்லாம் ஆகட்டும்னு ஏழுமலையானை வேண்டிண்டு பொறப்படுவோம்...''

சாந்தா கலாவின் பக்கத்தில் உட்கார்ந்து கொண்டவள் மிக மெதுவாகக் கேட்டாள். ''இவ்வளவு தூரம் போறமே.. உடம்பு அசௌகர்யம் ஒண்ணுமில்லையே கலா...''

கலா சிரித்தாள். ''ஒண்ணும் இல்லை. டாக்டர்தான் சொல்லியிருக்காளே ஜனவரி இருபது தேதிக்கும் மேலேதான் ஆகும்னு. இன்னும் இருபது நாள் இருக்கே. என்னை மன்னிச்சுக்கோ சாந்தா. நான் உன்னை குறையா பேசணும்னு அப்படிப் பேசலை...''

''ஐயோ போதுமே... அசடு.. நீ ஒண்ணும் தப்பாப் பேசிடலையே. இருக்கறதைத் தானே சொன்னே...''

கார் சென்னையைத் தாண்டி திருப்பதிக்குப் பறந்து கொண்டிருந்தது. டிரைவருக்குக் கண்டிப்பாகச் சொல்லியிருந்தார் இராஜகோபால், 'வேகமாகப் போகக் கூடாது' என்று.

நிறைமாத கர்ப்பிணியை அழைத்துச் செல்வதில் அவருக்குத் துளியும் இஷ்டமில்லைதான். ஆனால் கலாவின் நினைத்து நினைத்து அழுகை என்பது போய் இப்போதெல்லாம் தினமும் அழுகை என்றாகி விட்டது. இது பிரசவத்தைப் பாதிக்குமோ என்று பயமாகவும் இருந்தது. குழந்தைப் பேறுக்கு அப்புறமும் அவர்கள் வரவில்லையென்றால் கலா பைத்தியமாகவே ஆகிவிடுவாள் போலிருக்கிறது.

சிறு வயதில் இருந்தே கலா மிகவும் வெகுளி. தானாக எதன் மீதும் பற்று வைக்க மாட்டாள். அப்படி வைத்து விட்டால் ஆத்மார்த்தமாக நேசிப்பாள். படித்த போது மிக நன்றாகப் படித்தாள். ஆனால் அதிகமாகப் படிக்க வைக்க பயமாக இருந்தது. பதினாறு வயதானவுடனே சொந்தத்திலேயே பார்த்துத்தான் கொடுத்தார். ஆனால் ஆரம்பத்தில் அவர்கள் நடந்து கொண்ட வேஷமெல்லாம் கலைந்து

போனது. கலாவின் அடக்கமான சுபாவமும், ஆழமான அன்பும் அவர்களுக்குச் சரிப்படவில்லை. குட்டக் குட்ட 'இவள் ரொம்பத்தான் குனிந்து போனாள். இவள் ஏமாளி என்று தெரிந்தவுடன் இன்னும் நன்றாக ஏய்க்கிறார்கள். வருத்தமான மனதோடு திரும்பிப் பார்த்தார்.

சோர்ந்து போன முகத்தோடு கலா தூங்கிக் கொண்டிருந்தாள். கோமளமும் தூங்கி விட்டாள். சாந்தாதான் விழித்துக் கொண்டிருந்தாள். வாசுவும் தூங்க, ஸ்ரீதரன் ஓடி வரும் ரோடையே பார்த்துக் கொண்டு இருந்தான்.

அம்மாவும், பையனும் சரியானவர்கள். யாரோ முன்பின் தெரியாதவர்கள் வீட்டில் வந்து ஒண்டிக் கொண்டு, பாவம் எத்தனை ஆத்மார்த்தமாக உழைக்கிறார்கள்...

ஸ்ரீதரன் தன்னை வக்கீல் மாமா பார்ப்பதை உணர்ந்தவுடன் சங்கடமாகச் சிரித்தான்.

''என்னடா நெளியறே...''

''இல்லே மாமா... கிளம்பற அவசரத்துல பாத்ரூம் போலே... ரொம்ப அவசரமா வர்றது...''

'ஓஹோ'வென்று' சிரித்தார். ''அதுக்கா இத்தனை நெளிசல். டிரைவர், வண்டியை ஓரமா நிறுத்துப்பா...'' என்றவர், பின்புறம் இருந்த சாந்தாவிடம்,

''நீ கூட இறங்கி துணைக்குப் போம்மா. ஒரே இருட்டா இருக்கு. ரோடோரமா பூச்சி, பொட்டு இருக்கும்...'' என்றார்.

ஓரமாகக் கார் நின்றது. தூங்கி வழிந்த கோமளத்தைத் தாண்டி இறங்கிய சாந்தா, ''ஏண்டா இப்படிப் படுத்தறே... சீக்கிரம் போய்ட்டு வா...'' என்றாள்.

''பயம்மா இருக்கும்மா. நீயும் வாயேன்...''

கொஞ்சம் தள்ளிப் போய் நின்ற ஸ்ரீதரன் பக்கத்தில் போய் நின்றாள் சாந்தா.

அந்த இரவு வேளையில் காரும், பஸ்ஸும் 'சர்சர்' ரென்று கடந்து போய்க் கொண்டிருந்தன. இவர்களின் காரின் 'பார்க்கிங்லைட்' வெளிச்சம் மட்டும் சின்னதாகத் தெரிந்தது.

''ஆச்சாடா... வா சீக்கிரம்...'' என்று அவன் கையைப் பிடித்து அழைத்த அதே சமயம் அந்தப் பயங்கரம் நடந்து விட்டது. எதிர்த் திசையில் ஒரு பஸ்ஸும், லாரியும் போட்டி போட்டுக் கொண்டு முந்த முயல, மிகச் சரியாக இவர்கள் கார் நிற்கும் இடத்தில் வழி கிடைத்த சந்தோஷத்தில் லாரி வெகுவேகமாக பஸ்ஸைக் கடக்க முயல...

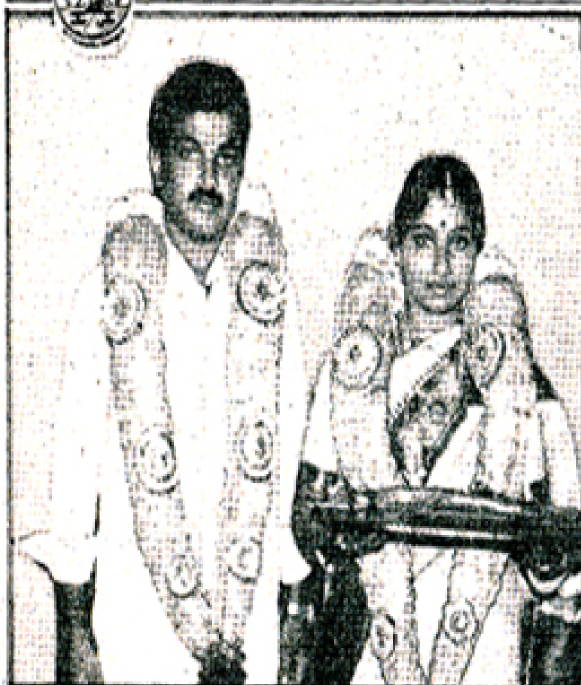
பயங்கர சப்தத்துடன் லாரி நின்று கொண்டிருந்த கார் மீது மோதியது.

சாந்தா அப்படியே உறைந்து நின்று விட்டாள். ஸ்ரீதர் அம்மா, அம்மா என்று அலறினான். காருக்குள்ளிருந்து பலவிதமான அலறல்கள்...

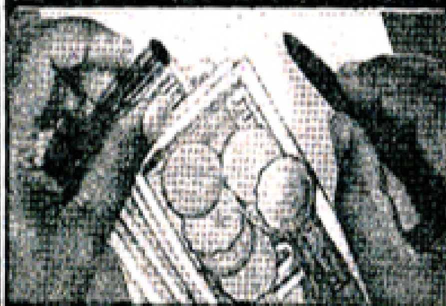
(தொடரும்)

உங்கள் திருமண நாள் - சிறுசேமிப்புத் திட்டத்தின் முதலீட்டு நாளாகட்டும் !





ஆம் - உங்கள் குழந்தைகளின் எதிர்காலத்தை திட்டமிட இன்றே சிறுசேமிப்புத் திட்டங்களில் முதலீடு செய்து பெரும்பயன் பெறுங்கள்! கீழ்க்கண்ட மூன்று முத்தான திட்டங்களில் சேர்ந்து உங்கள் குழந்தைகளின் எதிர்காலத்தை வளமாக்குங்கள்!!!



உங்கள் ரூ.5,000/- முதலீடு கீழ்க்கண்டவாறு வளருகிறது.

திட்டத்தின் பெயர்	5 ஆண்டுகளில்	5½ ஆண்டுகளில்	6 ஆண்டுகளில்	10 ஆண்டுகளில்	11 ஆண்டுகளில்	12 ஆண்டுகளில்	15 ஆண்டுகளில்	16½ ஆண்டுகளில்	18 ஆண்டுகளில்
இந்திரா விகாஸ் பத்திரம்	10,000	—	—	20,000	—	—	40,000	—	—
விவசாயிகள் சேமிப்பு பத்திரம்	—	10,000	—	—	20,000	—	—	40,000	—
தேசிய சேமிப்புப் பத்திரம் (8வது வெளியீடு)	—	—	10,075	—	—	20,000	—	—	40,300

தற்போது கூடுதல் சலுகைகள்:

(தமிழகத்தில் வாங்கும் பத்திரங்களுக்கு)

* ஒவ்வொரு ரூ.500/- முதலீட்டிற்கும் ஒரு இலவசப் பரிசுக்கூப்பன்.
* மாருதிகார், ஸ்கூட்டர், கலர் டி.வி., குளிர்பதனப்பெட்டி போன்ற 262 பரிசுகள் பெறும் வாய்ப்பு.
* K.V.P. மற்றும் NSC VIII Issue திட்டங்களில் ரூ.1,000/-க்கு மேல் முதலீடு செய்பவர்களுக்கு வேறு எந்த நிதி நிறுவனமும் வழங்காத 1% ஊக்கத்தொகை.

சிறப்பு அம்சங்கள்:

இந்திரவிகாஸ் பத்திரம்:

* வங்கிகளில் அடமானம் வைத்து கடன்பெற வசதி.
* எந்த நபரும் வாங்கலாம். விண்ணப்பப்படிவம் எதுவும் தேவையில்லை.
* ஒரு நபரிடமிருந்து மற்றொரு நபருக்கு எளிதில் மாற்றக்கூடியது.

விவசாயிகள் சேமிப்பு பத்திரம்:

* முதிர்வு காலத்திற்கு முன்பே பணம் பெற வசதி
* நிறுவனங்கள் முதலீடு செய்யலாம்.

தேசிய சேமிப்புப்பத்திரம்: (எட்டாவது வெளியீடு)

* ஆறே ஆண்டுகளில் முதலீடு இரட்டிப்பாகிறது.
* குழந்தைகளுக்காக முதலீடு செய்யும் தொகைக்கும் வருமானவரி விலக்கு பெறலாம்.
* வங்கியில் அடமானம் வைத்து கடன் பெற வசதி.
* கிடைக்கும் வட்டிக்கும் வருமான வரி விலக்கு.

சேமிப்புப் பத்திரம் அனைத்து அஞ்சல் நிலையங்களிலும் கிடைக்கும்

பரிசுக் கூப்பன்கள் மாவட்ட ஆட்சியாளர் அலுவலகங்கள், வட்டாட்சியர் அலுவலகங்கள், வட்டார வளர்ச்சி அலுவலகங்களில் கிடைக்கும்.

மேலும் விபரங்களுக்கு:
சிறுசேமிப்பு இயக்குநர்,
143, அண்ணா சாலை, சென்னை-600 002.
தொலைபேசி: 840223/846209

இந்த வார்த்தையைக் கேட்டாலே அனிதாவிற்குச் சிடுசிடுப்பு. இந்த வார்த்தையை யார்தான் கண்டு பிடித்தார்களோ. எழுதாத பத்திரிகை இல்லை. பேசாத பெண் இல்லை. எழுதுவதும் பேசுவதும் என்ன கஷ்டம். நடைமுறையில் கடை பிடிப்பது என்ன. லேசான காரியமா. ஏன் அனிதாவிற்கு இப்படி ஒரு அலுப்பு என்கிறீர்களா? அவரவர் கஷ்டம் அவரவருக்கு.

அனிதாவிற்குத் தான் கல்யாணத்திற்கு முன்னால் கொடி போல் இருந்ததாகவும், பின் வேலை செய்தே உடல் பெருத்து விட்டதாகவும் நினைப்பு. பலமே இல்லாத உடல் தான் கனத்த சரீரமாக இருக்கும் என சுய ஆராய்ச்சியின் முடிவு. இருந்தாலும் இளைத்தால் நன்றாயிருக்குமே என்ற ஆசை மட்டும் எக்கச்சக்கம்.

''ஏங்க நான் இனிமேல் டயட்டிங் இருக்கப் போகிறேன். ஸ்வீட், நொறுக்குத் தீனின்னு ஏதாவது வாங்கிண்டு வராதீங்க."

''எதுக்கு அனிதா நீ பார்க்க நல்லாதானே இருக்கே.''

''நெஜம்மாவா.''

''உண்மையாகத்தான். உன்னைப் பார்த்து யாரு குண்டுன்னு சொல்லுவா.''

''எங்க நல்லா இருக்கேன். முந்தா நான் சாய்ராணி கடைத் தெருவில் பார்த்து சத்தமா 'அட அனிதாவா!' என்ன இப்படி உப்பியிருக்கே. எனக்கு உன்னை சட்டுனு அடையாளமே தெரியலை,'' என்றாள்.

''வயது கூடும் பொழுது கொஞ்சம் சதை போடத்தான் தெரியும் அனிதா.''

''அதானே பார்த்தேன். இப்படி வேணும் என்றே நேரம் பார்த்து மூக்கை உடைப்பீர்களே. சாய்ராணியாவது பரவாயில்லை. உடம்பு ஊதி விட்டது என்று மட்டும் தான் சொன்னாள். நீங்க எனக்கு வயதாகி விட்டது, கிழவி, பாட்டி, பார்க்க சகிக்கவில்லை இப்படி எல்லாம் சொல்வீர்களே."

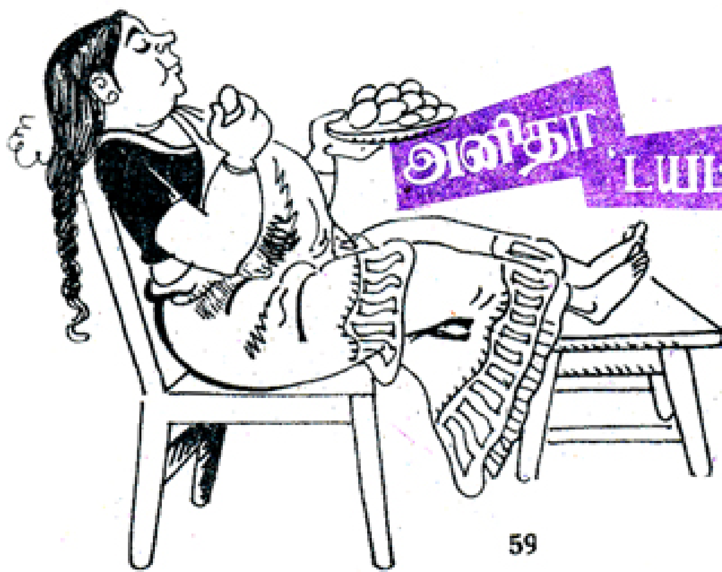
கிணறு வெட்ட பூதம் கிளம்பிய கதையாகி விட்டது. வசமாக மாட்டிக் கொண்டார் மாணிக்கம்.

''சே... சே.... அதெல்லாம் இல்லை. சாய்ராணி வீடு, ஆபீஸ்ன்னு அலையறா. உடம்பு போடறதில்லை. அதனால அவளுக்கு மற்றவர்களைப் பார்த்தால் அப்படி தோன்றுகிறது.''

''ஆஹா! திருப்தியா. எல்லோர் வீட்டிலும் பெண்கள் வேலைக்குப் போகிறா. நான் வீட்டிலேயே சாப்பிட்டு சாப்பிட்டு உங்க சொத்தையெல்லாம் கரைக்கிறேன். அப்படித்தானே! நான் தான் உட்கார்ந்து சாப்பிடறேனா. உன்னூரில் கொடுத்தாலும் கொடுத்தது. உங்க கடைசி தங்கை அண்ணி! அண்ணான்னு இழைஞ்சுண்டு நொடிக்கு நூறு முறை வரான். கஜினி மாமுது போல் ஒவ்வொரு முறையும் வீட்டை சூறையாடி செல்கிறாள். அது உங்க கண்ணுக்குப் படலை. உங்க அம்மா பாக்டரி போல் அப்பளம், முறுக்கு, வடாம் என்று இங்கு தயார் செய்து ஊர் ஊராக தன் பொண்ணுகளுக்கு அனுப்புவது தெரியலை. நான் குண்டா இருப்பது மாத்திரம் தான் தெரிகிறதா! ஹூம்! என்னமாய் வளர்த்தா எங்க அப்பா அம்மா! நெய்யும் பாலும் ஊட்டி வளர்த்தா. இப்படி இந்த வீட்டில் வந்து நாயா வேலை செஞ்சும், குண்டுன்னு பேர் வாங்கறேன்.''

மூக்கை உறிஞ்சி சிந்தி அழ ஆரம்பித்தாள் அனிதா. வீடு களேபரம். பாத்திரங்கள் பறந்தன. அனிதா கைகேயி கோலம்.

வளர்ந்து கல்யாணமாகி விட்டதே தவிர அனிதாவுக்குக் குழந்தை மனசு. இன்னமும் காட்பரீஸ், ஐஸ்க்ரீம் கண்டால் துள்ளும் ஆசை. ஸ்வீட் கொள்ளை ப்ரியம். காப்பி கூட பானகம் போல் இருக்க வேண்டும். இதில் என்னத்தை இளைப்பது. ஆனால் யாரும் குண்டு என்ற வார்த்தையையே உப



அனிதா டயட்டில் இருக்கிறாள்

கோயல்

யோசிக்கக் கூடாது. கோபம் தலைக்கு ஏறி விடும். அனிதாவை சமாளிப்பதும் சுலபம். பாஸந்தி, குலோப் ஜாமூன் என சமர்ப்பித்தால் சாமி மலையேறி விடும்.

சாந்தமடைந்த அனிதா பேசினாள். "சும்மா கிண்டலா பேசாதீங்க. நான் இனி மேல் உண்மையா டயட்டிங்கில் இருக்கப் போறேன். அப்படி என்ன நம்மால் கட்டுப் படுத்த முடியாத நாக்கு. எத்தனை புத்த கங்கள் டயட்டிங் பற்றி அருமையாக எழுது கின்றன, விளக்குகின்றன. வாழ்வதற்காக உண்ண வேண்டும். உண்பதற்காக வாழக் கூடாது. ஆரோக்யமா இருக்க வேணடாமா. ஊளைச் சதை உடல் போய் பார்க்க பளிச்சின்னு இருக்க வேண்டாமா. நீங்க என்ன நினைக்கிறீங்க?" தத்துவம் கொட்டியது.

மாணிக்கம் சூடு பட்ட பூனை. என்ன பேசுவது என்று தெரியவில்லை. பேசாமல் இருக்கவும் பயம். எல்லாவற்றிற்க்கும் 'ஆமாம்' 'ஆமாம்' என முன் மொழிந்தார்.

மறு நாள் காலை ஆறரையிலிருந்து ஏழு வரை காத்திருந்த மாணிக்கம் மெதுவே சமையலறைப் பக்கம் எட்டிப் பார்த்தார். "அனிதா... காப்பி."

"காப்பிலே பால், சக்கரைன்னு உடம்பு வெயிட் போட வைக்கின்றது. அதனாலே காலைல தேன் + வெந்நீர் + எ.பழம் சாப்பிட்டா அதிக சதை குறையும். உடம்பு நல்லா இருக்கும்னு புக்ல படிச்சேன். இந்தாங்க, நீங்களும் குடியுங்க..."

மாணிக்கத்திற்குக் காலையில் புளிப்பும் தித்திப்புமான அந்த ஜூஸ் குடலைப் பிரட்டியது. காப்பி குடித்து பழக்கப்பட்டதால் தலை 'விண்' 'விண்'ணென்று தெறித்தது. ஒன்பது மணிக்கு ஒரு டபரா பப்பாளி பழம், இரண்டு காய்ந்த ரொட்டி துண்டுகள், ஒரு கப் தண்ணி பால் நேரே கடையிலிருந்து பச்சை காய்கறிகள். (சாலட்டாம்!) இவை காலை டிபனாக மாணிக்கத்திற்குக் கிடைத்தது... "அனிதா நான் சாதாரணமாத்தானே இருக்கேன். எனக்கு எதற்கு இந்த மாதிரியெல்லாம்."

"சும்மா இருங்க. நாற்பது வயது ஆகிவிட்டாலே ஜாக்கிரதையா இருக்கணும். அப்புறம் கொலஸ்ட்ரால், சர்க்கரை, இரத்தக் கொதிப்பு என யாரால் அவஸ்தை பட முடியும். கோபம் கூட இதனால் தான் வரதாம். அதனால் தான் நாற்பது வயது நாய் குணம் என்கிறார்கள். ஒழுங்காய் கொடுத்ததை சாப்பிடுங்க."

பசியும் தலைவலியும் காதை அடைத்தது. ஆபீஸ் காண்டீனை நம்பி மாணிக்கம் கிளம்பினார். ஒரு மணிக்கு அனிதாவிடம் இருந்து போன்.

"என்னங்க, என்னாலே ஒண்ணுமே முடியலை. கண்ணை இருட்டிக் கொண்டு வருகின்றது. தலைவலி தாங்க முடியலை." மாணிக்கத்திற்கு மனத்தில் சந்தோஷம்.



கவலை விட்டது. தெம்பாய் பேசினார்.

"இதெல்லாம் சும்மா அனிதா. அவங்க அவங்க உடம்பு வாகுதான் குண்டும் இளைப்பும். நீ என்ன அப்படியா சாப்பிடறே. பேசாம எப்பவும் போல இரு."

"கரெக்ட். உடம்புக்கு சத்து வேண்டாமோ. இப்படி காய யாரால் முடியும். அதுக்குன்னு காய்ந்த கொத்தவரங்காய் மாதிரி இருந்தா நல்லாவா இருக்கும். தேவையான சத்து உடம்புக்கு இல்லைன்னா முடி கொட்டும், தோல் சுருங்கும், பஞ்சத்தில் அடிபட்டது மாதிரி இருக்கும். அதனால் நீங்களும் ஏதாவது வாங்கி சாப்பிடுங்க." என்று சொல்லி தனது சபதத்தை ஒரு பொழுதோடு முடித்துக் கொண்டாள்.

நிம்மதியாய் வீடு வந்த மாணிக்கத்திற்கு அடுத்த அதிர்ச்சி. 'தொம்' 'தொம்' என்று ஸ்கிப்பிங் குதித்துக் கொண்டிருந்தாள் அனிதா.

"என்னமோடா, பெரியவளாய் லட்சணமாய் இல்லாமல் குழந்தை மாதிரி குதிக்கிறா உன் பொண்டாட்டி. நல்லாயிருக்கு. எல்லாம்



நீ கொடுக்கிற இடம்'' என முகவாய்க் கட்டையில் இடித்துக் கொண்டாள் மாணிக்கத்தின் அம்மா.

வேர்த்து இரைத்து இருந்தாள் அனிதா. மாமியார் பேசியது காதில் விழுந்திருக்க வேண்டும். பாம்பு செவி.

''யாராவது நல்லாயிருந்தா உங்கம்மாவுக்கு பொறுக்காதே. மத்தியானம் வருணா வீட்டிற்குப் போயிருந்தேன். வருணா மாமியார் 'வா அனிதா! சூடா இட்லி பண்ணியிருக்கேன், சாப்பிடுன்னா.' மல்லிப்பூதான் இட்லி. ஆசையா வேறு கொடுத்தா. நிறைய சாப்பிட்டு விட்டேன். வருணா சொன்னா. 'டயட்டிங்,கியட்டிங்னு ஏன் உடம்பைகஷ்டப் படுத்திக்கிறே. டெய்லி ஸ்கிப்பிங் குதின்னா, அதுதான் பெஸ்ட் உடற் பயிற்சின்னா.' அதான் ஸ்கிப்பிங் கயிறு வாங்கிண்டு வந்தேன். இந்த வீட்டில் எனக்கு யார் இருக்கா ஒரு சின்ன உதவி பண்ணு. பேச்சு மட்டும் கூடை கூடையாய். ஒரு சின்ன ஸ்கிப்பிங் குதிக்கிற உரிமை கூட எனக்கு இந்த வீட்டில் கிடையாது'' பெண்ணுரிமைக்கு வாதாடினாள் அனிதா.

மறுநாள் விந்தி விந்தி நடந்த அனிதாவைப் பார்த்தார் மாணிக்கம். ''உங்கம்மாக்கு கொள்ளி கண்ணு. என் கால் நடக்க முடியலை!'' ஆனால் தினமும் கோணல் மாணலாக உடற்பயிற்சிகள் தொடர்ந்தன. வீட்டில் ஒரு வெயிட் மெஷின். காலை மாலை தன் எடையைக் கவனித்தாள். கையில் ஒரு இஞ்ச் டேப்புடன் சதா சர்வ காலமும் கால், கை, இடுப்பு என அளந்து எழுதிக் கொண்டிருந்தாள். கைகால் வலி தாங்க முடியவில்லை. இருப்பினும் தொடர்ந்து செய் என வலியுறுத்திய தன் தோழியின் வார்த்தை வேத வாக்காய் காதில் ஒலிக்க உடற் பயிற்சியைத் தொடர்ந்தாள்.

மாலை வீடு வந்த மாணிக்கம் சோர்ந்து சுருண்டிருந்த அனிதாவைத் தட்டி எழுப்பினார்.

''ஆ...... ஆ......''

''என்ன அனிதா என்ன ஆச்சு'' பதறி கையைப் பிடித்தார் மாணிக்கம்.

''ஐயோ... கையை தொடாதீங்கோ. வலி. கைகால் எல்லாம் வலி. போய் சூடா ஒரு காப்பியோ போர்ன்விடாவோ கொண்டு வாங்க.''

''குனிஞ்சு நிமிர்ந்து வீட்டு வேலை செய்தாலே உடம்பு கச்சிதமா இருக்கும். வீட்டுக்காரன் சம்பாதிப்பதை எட்டு ஆளை வேலைக்கு உட்கார வைத்துக் கொண்டு சாப்பிட்டா எப்படி செரிக்கும்,'' முணு முணுத்தாள் மாமியார்.

எத்தனை கஷ்டப்பட்டு என்ன. இளைக்க முற்படும் போதுதான் எத்தனை விருந்து. கல்யாண சாப்பாடு. எல்லாம் சோதனை. கண் எதிரில் விதம் விதமாக வைத்து விட்டு சாப்பிடாதே என்றால் யாரால் முடியும். 'கொழுப்பு பொருட்களை தவிர்த்துப் பாரேன்' வருணாவின் யோசனை.

''ஏங்க ஐஸ்கிரீமில் அதிகக் கொழுப்பா, இல்லை ஸ்வீட்டிலா.''

'உன் உடம்பில், மனத்தில்' நினைத்தார் மாணிக்கம். ''ஸ்வீட் மட்டும் சாப்பிடு. அதில் என்ன வெறும் பால், நெய், சக்கரைத்தான். அது என்ன செய்யப் போறது.''

''அனிதா ஒரு வாரம் நான் ஆபீஸ் வேலையா டில்லி போகணும்.''

''நானும் வர்றேன். ஒரு வாரமும் உங்க அம்மா முகத்தைப் பார்த்துக் கொண்டிருக்க என்னால் முடியாது. அப்படியே டில்லி அன்னப்பூரணி மாமியையும் போய் பார்த்து வரலாம்.''

டெல்லி சென்ற அனிதாவிற்குத் துணை சென்றது தலைவலி. பில்டர் காப்பி குடித்து பழக்கப்பட்ட அனிதாவிற்கு டீ மணம் பிடிக்கவில்லை. அப்படியே காப்பி கிடைத்தாலும் அது தன் காப்பியின் தரத்திற்கு ஈடாகத் தெரியவில்லை. ஓடி வந்து உதவினாள் டெல்லி மாமி. டெல்லி மாமி அடக்கம்

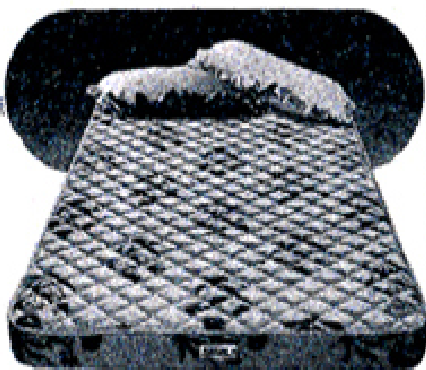
எழுந்திருங்கள் என்றென்றும் பொலிவுடன்

கர்ல்-ஆன் மெத்தைகள் மற்றும்
கர்லோபில்லோ தலையணைகள் இரவில்
ஆழ்ந்து உறங்குவதற்கும் சரியான
பொருத்தமான ஜதைகள் எந்தக் காலத்திற்கும்!

நீண்ட நாட்கள் உழைக்கும்படியும்
வசதியாகவும், துணையாகவும், சொகுசாகவும்
இருக்கும்படி, உயர்தரமான பொருட்களால்
செய்யப்பட்டுள்ள கர்ல் ஆன் மெத்தைகள்
மற்றும் கர்லோபில்லோ தலையணைகள்,
தரத்திற்கு முக்கியம் கொடுப்பவர்கள்
விரும்புவது.

கர்ல்-ஆன் தரமானது. நீங்கள் இதை
நம்பலாம். இதில் நீங்கள் எப்பொழுதும்
மகிழ்ச்சியாக ஓய்வு பெறலாம்.

கர்ல்-ஆன் மெத்தைகள் மற்றும் கர்லோபில்லோ
தலையணைகள் பல வகையான
வண்ணங்களிலும், அளவுகளிலும்
கிடைக்கின்றன.



Kurl-on®

மெத்தைகள்

Kurlopillo

தலையணைகள்

இந்தியாவிலேயே அதிக அளவில்
விற்பனையாகும் ஜதைகள்

Karnataka Consumer Products Ltd.,

Marketing Division: Industry House, 45, Fair Field Road, Bangalore-1. Ph: 260769, 262710.

MASS/KCPL/'90

யாருக்கு வரும். சுங்குடி புடைவையும், மூக் குத்தியும் மதுரை மீனாட்சியே டெல்லி மீனாட்சி ஆகி விட்டது போல் இருந்தது.

''அனித்து... உனக்கு தலை வலிக்கிறதா. இரு நான் ஜம்முனு ஒரு காப்பி போட்டுத் தரேன்.''

கிழங்கு கனத்தில் டபரா. மாமியின் அம்மா காலத்தியதாக இருக்கனும். இப்ப எல்லாம் எங்கே இந்த மாதிரி கிடைக்கிறது. அரை லிட்டர் கொள்ளும் டம்ளரில் நுரை பொங்க, ஆவி பறந, கம கமன்னு காப்பி கொடுத்த மாமி அன்னப்பூரணியே தான்.

'கோன் ஹை'ன்னு இந்தியிலே பேசினா லும் சாதம், சாம்பார், மோர்குழம்புன்னு தமிழ் சாப்பாடும்,| 'ஊரில் எல்லோரும் சௌக்கியமா'ன்னு அழகா பேசற தமிழும் அவரது நாட்டுப் பற்றையும் மொழிப் பற்றையும்பறைசாற்றின. வேளா வேளைக்கு என்ன கவனிப்பு. என்ன உபசாரம். சுடச் சுட பரிமாறும் அழகே அழகு. 'அனித்து அனித்து'ன்னு வாய் நிறைய கூப்பிட்டது காது குளிர்ந்து விட்டது. ஓடி தேடி தமிழ் விடியோ படம் கொண்டு வர்ற திறமையோ திறமை.

''அனித்து கரோல் பாக் போகலாமா.''

''அங்கே என்ன அப்படி இருக்கு.''

''நல்ல நல்ல ஸ்வீட்ஸ் கிடைக்கும்.''

''ப்ச்... நான் சாப்பிடாததா. அதுவும் இந்த உடம்பை வைச்சுண்டு.''

''மனத்தை போட்டு அலடிக்காதே. குச்சி மாதிரி இருந்தா பார்க்க சகிக்காது. பர்ஸனா லிடி வேண்டாமோ. இப்படி தேய்ஞ்சு போயிட்டியே. இங்கு ஜிலேபியில் பால் போட்டு கொடுப்பான். குலோப் ஜாமூனு டன் ஐஸ்க்ரீம் கொடுப்பான் போகலாம் வா.''

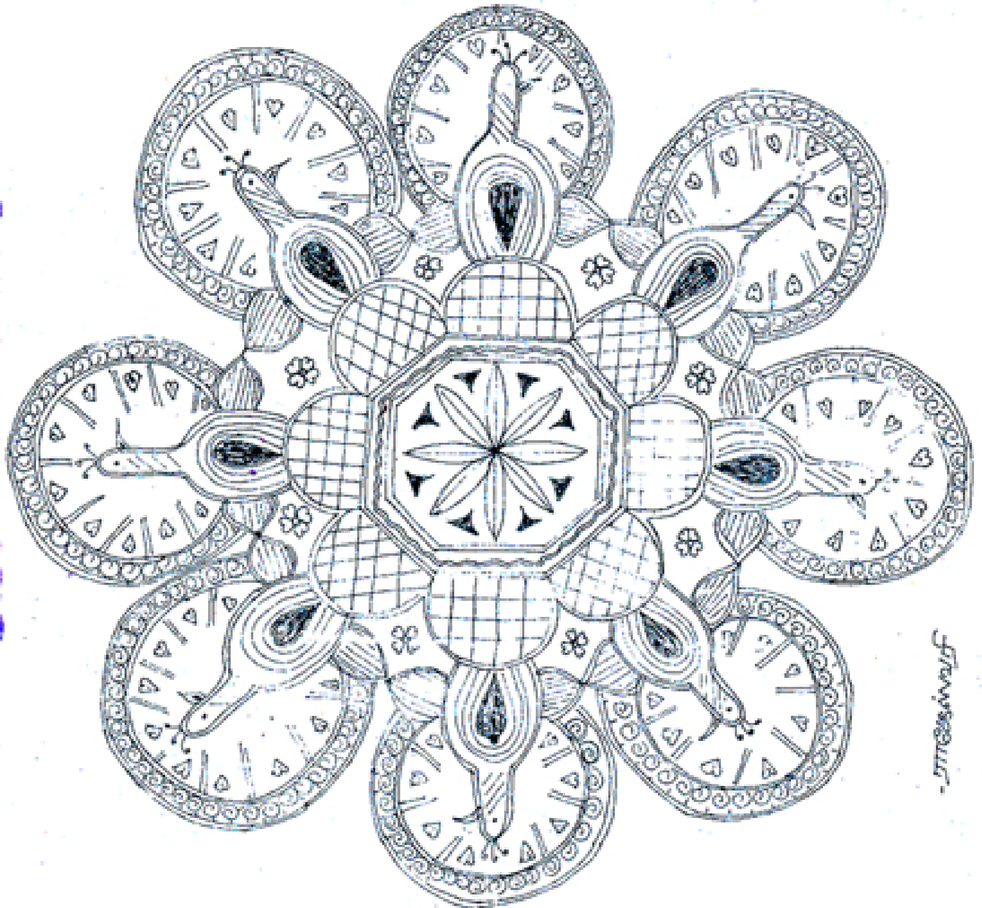
அனித்துவின், துரதிர்ஷ்டம் எங்கும் இவை கிடைக்கவில்லை. மாமி வருத்தத்தில் துடித்து விட்டார். மாணிக்கத்திற்கோ காலை முதல் இரவு வரை ஆபீஸ் வேலை. அனித் துவோ மாமியின் உபசாரத்தில் மிதந்தாள். உடலும் உள்ளமும் பூரித்தது. பிரியா விடை பெற்று ஊருக்குக் கிளம்பினர்.

'அனித்து. அனித்து' இரயில்வே ஸ்டேஷனில் மாமியின் குரல் கேட்டு வியந் தாள் அனிதா.

''இப்பதான் கிடைச்சுது. ஜிலேபியும் பாலும் சூடா இருக்கு. நீ சாப்பிடாமல் போனால் என் மனசே ஆகாது சாப்பிடு.''

ஊர் திரும்பிய அனித்துவின் எடை ஐந்து கிலோ கூடியும் மாணிக்கத்தின் எடை மூன்று கிலோ குறைந்தும் இருந்தது. அனித்து கத்தி னாள், 'ஹெல் வித் டயட்டிங்'.

மயில் மாக்கோலம்



சொல்ல விரும்புகிறோம்

* நவம்பர் 89 இதழில் எஸ் மஞ்சுளா என்ற சகோதரி பச்சரிசி அரைத்துக் கொழுக் கட்டை செய்யும்படி எழுதியிருந்தார். அதன் படி நான் இந்த வருட பிள்ளையார் சதுர்த் திக்குக் கொழுக்கட்டை செய்து, என் வீட்டில் அனைவரது பாராட்டையும் பெற் றேன்.

மணிப்பால், வள்ளி ராஜசேகர்.

* செப்டம்பர் மாத இதழ் இணைப்பில் கமலா என்ற சகோதரி 'பயத்தம் புட்டு' என்று புதுப்பண்டம் எழுதியிருந்தார். இத் துடன் இந்த பண்டம் முடியவில்லை!... புட்டு சாப்பிட்டது போக மீதமிருந்தாலோ அல்லது இதிலேயே தொடர்பண்டமாக புட்டை கையினால் கொழுக்கட்டை போல் பிடித்து இட்லி பாத்திரத்தில் வேக வைத்து எடுத்து விடுங்கள். வெள்ளிக்கொம்பனுக் குப் படைக்க இப்பொழுது புதுவிதமான 'பயத்தமா கொழுக்கட்டை' ரெடி! (அடடா! சதுர்த்தி போய்விட்டதே என்ற கவலை வேண்டாம். நம் வீட்டு வாண்டுகளுக்குப் படைத்தாலே போதுமே!)

ஆட்டையாம்பட்டி, தேன்மொழி சந்திரசேகரன்.

* வாசகர்கள் முத்துக்களைப் பற்றி விரி வாக, தெளிவாக, விளக்கமாக தெரிந்து கொள்ள வழி செய்துள்ளீர்கள். பொன், வைரம் போன்ற முத்துக்களும் தமிழர் நகை களில் பெரிதும் இடம் பெற வரவேற்போம். வாழ்த்துக்கள்.

தஞ்சாவூர், ஆர். தனலட்சுமி.

* பெ. நாயகியின் சிறுகதையான "தூண் டில்" சிறப்பாக இருந்தது.

பெண் என்றாலே பெண் சுதந்திரம் ஆணுக்குப் பெண் சமம் என்று சொல்லிக் கொண்டு பெண்ணினுடைய தனி வாழ்வில் நுழைந்து பார்க்கத் துடிப்பவர்களுக்கு ஒரு சவுக்கடிதான்.

கும்பகோணம் — 2, வசந்தி மாதவன்.

* சிறப்பிதழில் வெளியாகியிருந்த கடவுளின் வண்ணப் படங்கள் பூஜை அறைக்குப் பெருமை சேர்க்கும்படி வெளி யிடப் பட்டிருந்தது.

திருச்சி — 18, ராஜேஸ்வரி ராம்குமார்.

* ஆறு ரூபாய் விலையான போதிலும் அடுத்த வருடத்திற்கும் பத்திரப்படுத்திக் கொள்ளும் வகையில் நவராத்திரி சிறப்பிதழ் பெருமைப்படும் முறையில் இருந்தது குறித்து மகிழ்கிறேன்.

பெங்களூர், ப. மூர்த்தி.

* "காஞ்சன ஹள்ளியில் வீற்றிருக்கும் ஞானாக்ஷி ஸ்ரீஇராஜ ராஜேஸ்வரியின் கட்டு ரையும், அம்பாளின் திருவுருவப் படமும் போற்றிப் பாதுகாக்கும் வகையில் மிகச் சிறப்பாக இருந்தது!

தஞ்சாவூர், குத்தாலம் அபிதா.

* ராதிகாவின் கட்டுரைபடித்தேன். அவரது, தன்னம்பிக்கையும், விடாமுயற்சி யும், வாழ்க்கையில் ஏற்பட்ட துயரங்களை மாற்றி மேஜிக் மூலம் சாதனை புரியத் துடிப்பதும் சிறப்பானது.

பாண்டிச்சேரி — 1, சத்யா.

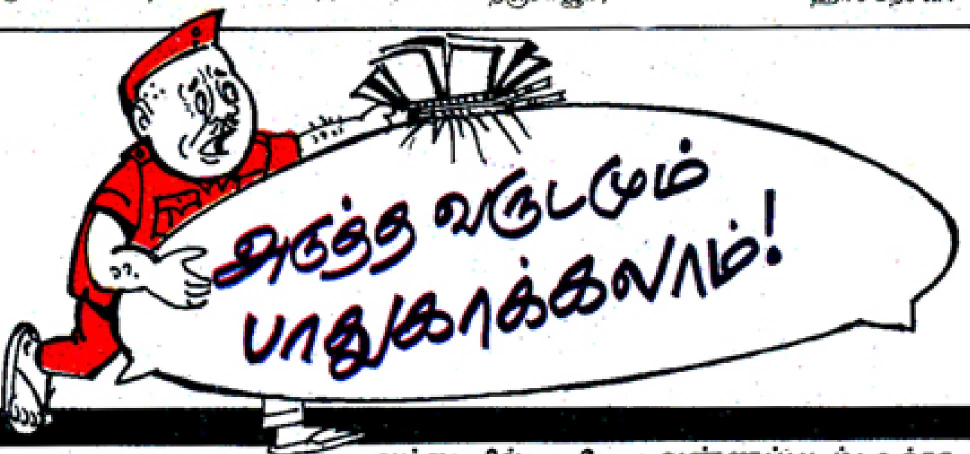
* இட்லி, தோசை என்று வழக்கமான டிஃபனையே சாப்பிட்டு வந்த எங்களுக்கு, 'பயத்தம் புட்டு' மிகவும் வித்தியாசமான டிஃபனாக அமைந்தது. சுவையாகவும் இருந் தது.

சேலம் — 1, ரவிபாலாஜி.

* 'கொடுத்து வாங்கும் போது...' திருமதி ஜானகி சுந்தரம் வழங்கிய ஆலோசனைகள் அனைத்தும் அருமை. இந்த ஆலோசனை களை நாம் தொடர்ந்து கடைபிடித்தால், நாம் அனைவரது மதிப்பிலும் உயருவது நிச்சயம்.

ஆலோசனைகளுக்கு நன்றி.

தஞ்சாவூர், ஹரசநேசன்.



அட்டையில்: சவிதா • வண்ணப்படம்: உத்ரா.

வளரும் வயதில் குழந்தைகளுக்குத் தேவை காம்ப்ளான்

ஏனெனில், காம்ப்ளான், குழந்தைகளுக்கு அன்றாடம் தேவைப்படும் அத்யாவசிய ஊட்டச்சத்தை வழங்குகிறது.

குழந்தைகளின் வளர்ச்சிப் பருவம் சாதாரணமாக 15 அல்லது 16 வயதிலே நிறைவு பெறுகிறது. இந்த வளர்ச்சிக்கு அடிப்படையான ஊட்டச்சத்து, புரதமாகும். ஆகவே, உங்கள் குழந்தைகளுக்கு இப்போது காம்ப்ளான் மிகமிக அவசியம். புரதச் சத்துக்களிலேயே தலைசிறந்த பால்-புரதம் (20%) கொண்டது காம்ப்ளான். மேலும் 22 ஆகார உணவுச்சத்துக்களும் காம்ப்ளானில் உள்ளன.

குழந்தைகள் ஆசையோடு கேட்டு அருந்தும் சுவைகளில் கிடைக்கிறது காம்ப்ளான்.



23
மூலாதார சத்துணவுகள்
திட்டமிட்ட விகிதங்களில்
பால் சேர்க்கத் தேவையில்லை.

காம்ப்ளான்®

CX/62/203 TAM

திட்டமிட்ட பரிபூரண உணவு

அல்வா ரகசியம்:

அல்வா செய்வதென்றாலே பல சகோதரி களுக்கு பயம். அப்படியே தைரியமாகச் செய்பவர்களில் சிலருக்கு அல்வா அல்பி யாக (பர்பிபதத்தில்) அமைந்து விடுகிறது. வீண் சோதனை எதற்கு என்று சிலர் கம் மென்று இருந்துவிடுகிறார்கள். (சிலருக்கு கம் (பசை) போல் ஹல்வா வருவது வேறு விஷயம்).

இதோ அல்வாவின் ரகசியம் சொல்லியே விடுகிறேன் சகோதரிகளே!

தேவையான பொருட்கள்:

கால்கிலோ சம்பா கோதுமை ரவை — 2 மணி நேரம் ஊற வைத்து பால் எடுத்து, பாலை 2 மணி நேரம் வைக்கவும்.
சர்க்கரை — 1 கிலோ
நல்லசுத்தமான நெய் — 350 கிராம்
ஏலக்காய் — 8
முந்திரி — 8 (அ) 10
கேசரி பௌடர் — சிறிதளவு
கொதிக்கும் வெந்நீர் — 6 கிளாஸ்,
பால் — 1 ஸ்பூன்

செய்முறை:

அடிகனமான உருளியிலோ, வர்ணலி யிலோ (இன்டோலியம்) சர்க்கரை பாகு காய்ச்சவும். கம்பிப்பதம். ஒரு ஸ்பூன் பால் விட்டு, அழுக்கை நீக்கவும் (சர்க்கரையில் உள்ள அழுக்கு மேலே நுரைபோல் வரும்). கோதுமைப் பால் விடவும். மெதுவாக அடுப்பை எரியவிட்டு கிளறவும். கேசரி பௌடர் சேர்க்கவும். கெட்டியாக வர ஆரம் பிக்கும் போது, கொதிக்கும் சுடுநீரை ஒவ் வொரு கிளாஸாக விட்டு (ஒவ்வொரு முறை கெட்டியாகும் போதும்) கிளறிக் கொண்டே இருக்கவும். இடையில் நெய்யைக் கொஞ்சம், கொஞ்சமாக சேர்க்கவும். ஆறுகிளாஸ் சுடு நீரையும் விட்டுக் கிளறிய பிறகு கெட்டியாக வருவதே பதம். வாணலியில் ஒட்டாமல் நெய்யை கக்கிக் கொண்டு வரும்பதத்தில் நெய்தடவிய கேக் தட்டில் கொட்டவும் (கிளறும் போது ஏலத்தூள் சேர்க்கவும்). சீவிய முந்திரியை மேலே கொட்டி அலங் கரித்துத் துண்டு எந்த ஷேப்பில் வேண்டு மானாலும் போடலாம்.

இந்த முறையில் செய்த நம் அல்வாவின் முன், எந்த ஊர் அல்வாவும் கிட்டே வர முடியாது.

மிக்சர் செய்யும் சகோதரிகளே! பார்க்க அழகாக மிக்சர் இருக்கச் சில யோசனைகள்:

அ) கடலைப்பருப்பை (¼ கிலோ) 2 மணி நேரம் ஊறவைத்து மூன்று பங்காக பிரிக் கவும். ஒரு தட்டில் போட்டு (1 பங்கை) ஆப்பிள் கிரீன் பௌடர் சிறிது சேர்த்துப்



பிசறவும். இன்னொரு தட்டில் ஒரு பங்கை எடுத்து ஆரஞ்சு கலர் சேர்த்துப் பிசறவும். ஒரு பங்கை வெறுமனே வைக்கவும். 5 நிமிடம் கழித்து வறுத்துக் கொட்டவும். மூன்று கலர் வறுத்த கடலைப் பார்க்க அழகாய் இருக்கும்.

ஆ) கடையில் விற்கும் அரிசி மிட்டாய், பிரிட்டானியா சிறிய பிஸ்கட் (வட்டவடிவம்) கொஞ்சம் வாங்கிப் போடுங்கள்.

இ) இடித்து, சலித்த அரிசி மாவில் வெண்ணை இட்டு, உப்பு இட்டு பிசைந்து, (வெண்ணெய் சீடைக்குப் பிசைவது போல்) அதையும் மூன்றாகப் பிரித்து பச்சை, ஆரஞ்சு, வெள்ளை என்ற கலர்களில் சிறிய, சிறிய சீடைகள் உருட்டி, எண்ணெயில் பொரித்தெடுத்து மிக்சரில் கலக்கவும்.

சேமியா லாடு:

உயர்ந்த ரக சேமியா வாங்கி, வெற்று வாணலியில் இட்டு வெள்ளையாக பொரி படும்படி வறுத்து அரைக்கவும். பௌடர் 1 பங்கு எனில் (சலித்தது), சர்க்கரைப்பௌடர் 1¼ பங்கு சேர்த்து, ஏலப்பொடி, நெய்யில் வறுத்த ஒடித்த முந்திரி, ப. கற்பூரப் பொடி சிறிதளவு, நெய் எல்லாவற்றையும் கலந்து உருண்டைகளாக உருட்டவும். புது பலகாரம் ரெடி. (சேமியா லாடு எனப் புதுமையாகச் சொல்லலாமே!)

பேஸன் லாடு:

1 கிளாஸ் சலித்த கடலை மாவை ½ கிளாஸ் நெய் ஊற்றி வாணலியில் வாசனை வரும்வரை வறுக்கவும். கீழே இறக்கி 1 கிளாஸ் அல்லது 1¼ கிளாஸ் சர்க்கரைப் பௌடர் சேர்த்து சூட்டோடு உருண்டைகளாகப் பிடிக்கவும். வாசனைக்கு நல்ல நெய்யே போதுமானது. வேறே ஒன்றும் சேர்க்க வேண்டாம்.

வந்த் விருந்தினர்க்கு (தீபாவளி அன்று) உபசாரத்திற்குக் கொடுக்கப்படும் ஸ்வீட், காரம் சாப்பிடப்படாமல் வேஸ்டாகி விடுகிறது. அவர்களும் எத்தனை வீட்டில் சாப்பிட முடியும். ஆகவே இனிப்பு பூந்தியும், மிக்சரும் நிச்சயமாக செய்து வைத்து சிறிது, சிறிது எடுத்து ஒரு பிளேட்டில் வைத்துக் கொடுங்கள். அவர்களும் வேஸ்ட் செய்யாமல் சாப்பிடுவார்கள்.

உறவினர்களுக்கு, அயல் வீட்டுக் காரர்களுக்கு ஸ்வீட், காரம் கொடுப்போம் அல்லவா! பிளாஸ்டிக் கவர்கள் (1 கிலோ கொள் அளவு) கடைகளில் விற்கும். அதை வாங்கி, இரண்டு வகை ஸ்வீட்டை பிளாஸ்டிக் கவர்களில் போட்டு கீழே பாதி பாகத்தை மெழுகு ஏற்றி, அதில் காட்டி மூடி விட்டு மேல்பாகத்தில் மிக்சர் இட்டு, பிறகு மேல் பாகத்தையும் மூடிவிட்டு, அழகாக கொண்டு கொடுத்து விடலாம். இதனால் பக்ஷணம் கொடுக்க பாத்திரங்கள் தேடும் வேலையும் மிச்சம். யாருக்கு எதில் கொடுத்தோம் என்று மூளையைக் குழப்பிக் கொள்ளவும் வேண்டாம். முதல் நாளே, பாக்கெட் போட்டு வைத்துக் கொள்வதால், தீபாவளி அன்று டென்ஷன் இல்லாமல் நிம்மதியாக இருக்கலாம். மேலும் கலர் பேனாக்களால் வெள்ளைத் தாளில் **'Happy Deepavali'** என்று எழுதி ஒட்டியும் கொடுக்கலாம்.



குழந்தைகளுக்கு வேர்க்கடலை தின்பதற்குத் தருவதுண்டா? அதோடு கொஞ்சம் வெல்லமும் கொடுங்கள். ஜீரணமும் எளிதாகும். பித்தமும் தவிர்க்கப்படும்.

— தங்கம்.

சிறு குழந்தைகள் உள்ள வீட்டில் வெடிக்கும் வெடிகளை வாங்குவதைத் தவிர்த்து, பூவாணம், சக்கரம் போன்றவைகளை வாங்கினால் ஆபத்திலிருந்து தப்புவது மட்டுமில்லாமல் குழந்தைகளும் பயப்படாமல் விரும்பி, கண்டு ரசிப்பர். அழகான பூ தீபாவளி மலரும்.

1 அடி உயரத்திற்கு 2, 3 மரக்கம்புகள் (உருண்டை) தயாரித்து வைத்துக் கொள்ளுங்கள். கம்பி மத்தாப்பு கம்பிகளை அதில் செருகி, மத்தாப்பைக் கொளுத்தச் சொல்லுங்கள், குழந்தைகளை. நமக்கும் பயமில்லை. குழந்தைகளும் பயம் இல்லாமல் மத்தாப்பைக் கடைசிவரை விடுவார்கள். பூவாணம், சங்கு சக்கரம் இவைகளைத் தள்ளி நின்றே (மரக் கம்பின் உதவியால்) கொளுத்தலாம். அவைகள் வெடிக்கும் அபாயத்திலிருந்து தப்பலாம். கம்பின் உதவியோடு விஷ்ணு சக்கரம், சாட்டை இவைகளையும் விடலாம். (என் கணவர் வருடா, வருடம் இப்படித்தான் 2, 3 கம்புகளை முன்பே தயாரித்து வைத்து விடுவார்.)

— **கமலா ஜானகிராமன்.**

ஸ்ரீ சாயிராம்

ஸ்ரீ சத்யசாயியின் புனிதமான பிறந்த தினம் நவம்பர் 23 — இல் வருகிறது. ஸ்வாமியின் அறுபத்தைந்தாவது பிறந்த நாளைக் கொண்டாடும் அதே சமயம், ஸ்வாமி தன்னைக் கடவுளின் அவதாரம் என அறிவித்துக் கொண்டு இந்த வருடத்தோடு ஐம்பது வருடங்கள் ஆகின்றன என்பதையும் நினைந்து மகிழ்வோம் —

ஓம் ஸ்ரீ சாயிராம்!



அன்பே உருவான நம் ஸ்வாமி ஸ்ரீ சத்ய சாயிபாபா, பல சந்தர்ப்பங்களில் நிகழ்த்திய உரைகளிலிருந்து, மாதர்களுக்கென்று சிறப்பாக அருளிய நல்லுபதேசங்கள் கீழே (திரட்டித்) தரப்படுகின்றன.

அன்னையர்க்கு:

உங்களில் பலர் தியானம் செய்ய விரும்பி பூஜை அறையில் உட்காருகிறீர்கள். சிறிது நேரம் சென்றதும் "மனம் குவியவில்லையே ஆண்டவனே! மனம் ஒன்றுவதற்கு நீதான் உதவ வேண்டும்!" என்று அரற்றுகிறீர்கள். இதற்குச் சுலபமான வழி ஒன்றிருக்கிறது. அதன் மூலம் நீங்கள் மனதைக் குவித்து அதில் பகவானைப் புகுத்திக் கொள்வதற்

உலகெங்கும் ஒரே மதம்;
அதுதான் அன்பு மதம்.

குப் பதிலாக பகவானையே ஓடி வந்து அதில் புகுந்து கொள்ளச் செய்யலாம். உங்கள் மனத்தைத் தூய்மையாக வைத்துக் கொள்ளுங்கள். தூய்மையான உள்ளத்தை இறைவன் தானே விரும்பி ஆக்கிரமித்துக் கொள்கிறான்.

கடவுள் உள்ளம் கவர் கள்வன். உங்கள் உள்ளத்திலே சேமித்து வைத்திருக்கும் புனிதமான எண்ணங்கள், தேங்கிக் கிடக்கும் அன்பு, இரக்கம், சேவை மனப்பான்மை, இவற்றின் மீது அவனுக்கு அலாதிப் பிரியம். அவற்றைக் கொண்டுச் செல்லவே அவன் வருகிறான். ஆனால் இந்த விசித்திரக் கள்வன் களவாடிய அன்பும் இரக்கமும் சேவையும், தூய்மையும் உங்களிடம் மேலும் மேலும் விருத்தியாகும். அவன் மீண்டும் மீண்டும் களவாடுவதற்கே நீங்கள் அவற்றைச் சேமிப்பீர்கள். அவனும் நிரந்தரக் கள்வனாக அங்கே குடியேறுவான்.

வீட்டில் விசேஷம், விருந்துச் சமையலுக்குப் பெரிய பாத்திரங்கள் தேவை என்றால் வெளி இடங்களிலிருந்து கடன் வாங்குகிறீர்கள். திருப்பித் தரும் போது அப் பாத்திரங்களை நன்றாகச் சுத்தம் செய்து தானே தருவீர்கள்? அது தானே முறை? அதே போலத்தான் இந்தப் பூமியில் உங்கள் வாழ் நாட்களைக் கொண்டாடுவதற்காக இறைவனிடம் கடனாகப் பெற்ற இதயத்தை (உள்ளத்தை) எத்தனை தூய்மையாக அவனுக்குத் திருப்பித் தர வேண்டும்! அது உங்கள் கடமையல்லவா?

> **"நர்ஸரி ரைம்ஸ் பாடும் குழந்தைகளைப் புகழ்ந்து நாட்டுப் பாடல் பாடும் குழந்தையை மட்டம் தட்டுகிறோம்..."**

ஆசிரியைகளுக்கு:

அனுபவசாலிகளான ஆசிரியர்கள், ஆசிரியைகள் கூட குழந்தைகள் பரீட்சையில் தேர்ச்சி பெறும் அளவுக்கு அவர்களது மூளையில் பாடங்களைத் திணித்தால் போதும் என்று எண்ணுகிறார்கள். பரீட்சை எழுதி முடிந்ததும் அவர்களது தலைகள் காலியாகி விடுகின்றன. நீங்கள் கற்றுக் கொடுப்பவை அவர்களது இதயத்தைச் சென்றடைய வேண்டும். (மூளையை ஆக்கிரமிக்கச் செய்வதில் பயனில்லை). அப்போது தான் அவர்கள் ஒழுக்க சீலர்களாகவும், சமூகத்திற்குப் பயன்படக் கூடியவர்களாகவும் உருவாக முடியும்.

துருவனின் உதாரணத்தை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். "தவம் செய்து கடவுளின் அருளைப் பெற்றால்தான் நீ உனது தந்தையின் (அரசனின்) அன்பைப் பெற முடியும்" என்று அவனது மாற்றாந்தாய் கூறினாள். அந்த ஐந்து வயதுப் பாலகன் காட்டுக்குச் சென்று கடுந்தவமியற்றி வரலாறு படைத்து விட்டான். தவத்தின் பயனாக அவனது ஆசை மிக உயர்ந்து விட்டது. அவன் கூறினான் "எனக்கு அரசனின் ஆதரவு வேண்டாம். சிம்மாசனமும் தேவையில்லை. எனக்கு வேண்டியதெல்லாம் பகவானின் பரமபதம். நான் அமர விரும்புவது பரந்தாமனின் மடியில்."

குழந்தைகளின் இளம் உள்ளங்களில் பக்திக்கும், உயர்ந்த லட்சியங்களுக்கும் நிரம்ப இடமுள்ளது. இதை நீங்கள் வளர்த்து அவர்களை நன்றாக உருவாக்க முடியும். அவர்களுக்கு ஒன்றுமே தெரியாதென்று எண்ணி விடாதீர்கள். அவர்களுக்குள்ளே அடங்கியிருக்கும் திறமையைப் புரிந்து கொண்டு உயர்ந்த லட்சியங்களை நோக்கி அடியெடுத்து வைக்க அவர்கட்கு வழி காட்ட வேண்டும்.

பெற்றோர்கள் மட்டுமே அவர்களுக்கு வழிகாட்டிகளாக அமைய முடியாது. ஏனென்றால் பெரியவர்களின் புகை பிடித்தல், சீட்டாடுதல், சூது, குடி, வீட்டில் சச்சரவு போன்ற வேண்டாத பழக்கங்களைப் பார்க்கிறோம். இவர்கள் எப்படிக் குழந்தைகளை நல்ல வழியில் நடத்த முடியும்? நீங்கள் (ஆசிரியர்கள்), முதலில் இத்தகைய துர்ப் பழக்கங்களைக் கைவிடும்படி அத்தகைய பெற்றோர்களைத் திருத்த முயல வேண்டும்.

இன்று இந்திய கலாச்சாரமும், வாழ்க்கை முறைகளும் ஒதுக்கித் தள்ளப்பட்டு வருகின்றன. உடைகளும், பேச்சும் மனிதத் தோற்றமும் விநோதமாக மாறத் தொடங்கி விட்டன. இவையெல்லாம் வெறுக்கத் தக்கவை என்று குழந்தைகள் உணரும்படி படிப்பிக்க வேண்டும். விதிகளெங்கும் சுவர்களில் ஆபாசமான சுவரொட்டிகள் வேறு. இவை குழந்தைகளின் இளம் உள்ளங்களைக் கெடுத்து மெல்ல மெல்லச் சீர்குலைவை ஏற்படுத்துகின்றன. இதைத் தடுப்பதற்குச் சரியான வழி, குழந்தைகளே பெரியோர்களுக்கு இந்த அவமானத்தை மெல்ல மெல்லச் சுட்டிக்காட்டி விழிப்பூட்டுவது தான். அப்போதாவது அவர்கள் (பெரியவர்கள்) இத்தகைய விளம்பரங்களை வரவொட்டாமல் தடுக்கலாமல்லவா?

இவையெல்லாம் ஒதுக்கத்தக்கவை என்ற எண்ணத்தைக் குழந்தைகளின் மனத்தில் ஊன்றச் செய்தாலன்றி இந்த நாட்டின் உயர்ந்த கலாசாரம் அதல பாதாளத்துக்குப் போய் விடும்.

பண்டைக் காலத்துக் கற்புக்கரசிகளாலும் இன்றைய மாதர்குல மாணிக்கங்களின் ஒழுக்க சீலத்தினாலும் இந்தியா உலகுக்கே ஒரு வழிகாட்டியாகத் தலைநிமிர்ந்து

நிற்கிறது. இந்தப் புண்ணிய நாட்டின் பெயர் நிலைத்து நிற்க நீங்கள்தான் நமது பண்பாடுகளைக் கட்டிக் காப்பதில் கருத்தாக இருக்க வேண்டும்.

இதில் தாய்மார்களுடைய பங்கு முக்கியமானது. வீட்டில் குழந்தைகளின் உடலைப் போஷிப்பதோடு நின்று விடாமல் குருவாக இருந்து அவர்களது உள்ளத்தில் பொதிந்து கிடக்கும் இறையுணர்வைத் தட்டி யெழுப்ப வேண்டும். ஏனென்றால் குழந்தைகள்தான் எதிர்காலச் சமுதாயம் என்ற கட்டிடத்தைத் தாங்க வேண்டிய தூண்கள். அவர்கள்தான் நம் தேசிய விருட்சத்தின் வேர்கள்.

ஆனால் அவர்கள் (குழந்தைகள்) உரிய முறையில் வளர்க்கப்படுகிறார்களா? உரிய முறையில் கற்பிக்கப்படுகிறார்களா? யோசியுங்கள். நர்ஸரி ரைம்ஸ் பாடும் குழந்தைகளைப் புகழ்ந்து நாட்டுப் பாடல் பாடும் குழந்தைகளை மட்டம் தட்டுகிறோம். இவ்விதம் படித்த குழந்தை கிராமத்துக் குழந்தையைக் கண்டால் ஒதுங்கிச் செல்கிறான்.

வயதானவர்களின் பயணம் இன்னும் சிறிது நேரத்துக்குத்தான். ஆனால் சின்னஞ்சிறார்களின் பயணம்...? இந்தத் தேசத்தையே வழி நடத்திச் செல்ல அவர்கள் வேண்டுமே? அவர்களுக்குள்ளே வேற்றுமைகளின்றி அடிப்படையிலாவது சில ஒற்றுமைகள் வேண்டுமல்லவா?

நமது முன்னோர்கள் மாதா, பிதா, குரு ஆகியவர்களைத் தெய்வத்துக்குச் சமமாகப் பாவிக்க வேண்டும் என்று குழந்தைகளுக்குப் போதித்தார்கள். பெற்ற தாயையும் தந்தையையும் தெய்வம் என்று அவர்களுக்குச் சிறு வயதிலேயே போதித்து அது மனத்தில் பதிந்து, வழி வழியாக வந்து விட்டதென்றால் பிறகு 'தலைமுறை இடைவெளி' என்ற பேச்சுக்கு இடமேது?

மனையும் வீடும்:

(மனையியல் கல்லூரி மாணவர்களிடையே பேசிய போது...)

மாணவிகளான நீங்கள் வருங்கால சமூகத் தலைவிகளாக விளங்குவீர்கள். உங்களது உதாரணங்களை பிற மாதர்கள் பின்பற்றுகிற அளவுக்கு உங்களது குணநலங்கள் உயர்ந்திருக்க வேண்டும். ஆகையால் நீங்கள் நமது கலாசாரத்தைப் பற்றி பூரணமாகத் தெரிந்து கொண்டு அதை நடைமுறையிலும் பின்பற்றிப் பாதுகாக்க வேண்டும்.

கல்வி என்பது செம்மையான வாழ்க்கைக்காகவே என்று அமைய வேண்டும். வெறும் வயிற்றுப் பிழைப்புக்காக மட்டும் என்று ஆகி விடக் கூடாது. இந்திய வரலாற்றில் நூற்றாண்டுகளாக பெண்கள் பிரம்ம

"வீட்டுப் பட்ஜெட்டை சரிக்கட்டினால் மட்டும் போதாது. மனைவியும் தாயும் எல்லா விஷயங்களிலும் சரிக்கட்டி ஒத்துப் போகின்ற கலையையும் கற்க வேண்டும்."

ஞானத்திலும் விஞ்ஞானத்திலும் ஒழுக்க சீலத்திலும் சிறந்து தங்கள் தைரியத்தையும் தீர்க்க தரிசனத்தையும் அறிவுத் திறனையும் நிரூபித்த சான்றுகள் எண்ணற்றவை.

மைத்ரா, மீரா, கார்க்கி, லீலபா, சூடாலா, மஹாதேவி, ஆண்டாள் ஆகிய மாதரசிகள் ஆண்டவனை அடைவதற்காக மேற்கொண்ட ஆன்மீகப் பெருமுயற்சிகள் சிறந்த எடுத்துக்காட்டுகளாகும்.

பழைய நூல்களிலும், காவியங்களிலும் பெண்கள் இல்லத்தின் சௌபாக்கிய தேவதையாக வர்ணிக்கப்பட்டுள்ளார். அவள் கணவனின் தோழி. இல்லற தர்மங்களைப் பூர்த்தி செய்பவள். நீங்கள் குடும்ப விஞ்ஞானம் கற்றுக் கொள்ளும்போதே, குடும்பத்தை மகிழ்ச்சிகரமாயும் ஆரோக்கியமாகவும் வைத்துக் கொள்ளப் பழகிக் கொள்ளலாம். இதோடு நீங்கள் பழகிக் கொள்ள வேண்டியது இன்னொன்றும் உண்டு. அதுதான் — குடும்பத்தில் ஏற்படக் கூடிய வெறுப்பு, பேராசை, கோபம், கவலை, கர்வம் முதலான அமைதிக்கு ஊறு செய்யும் தடைகளை லாவகமாகச் சமாளித்தல்.

வீட்டுப் பட்ஜெட்டை சரிக்கட்டினால் மட்டும் போதாது. மனைவியும் தாயும் எல்லா விஷயங்களிலும் சரிக்கட்டி ஒத்துப் போகின்ற கலையையும் கற்க வேண்டும். அப்போதுதான் குடும்பத்தின் சுக துக்கங்களாலும் ஏற்றத் தாழ்வுகளாலும் பாதிப்பு ஏற்படாமலிருக்கும். இந்த ஒத்துப் போகின்ற விஷயம் கடவுள் மீது முழுமையான நம்பிக்கையும் பக்தியும் இருந்தாலன்றி சித்திக்காது.

நீங்கள் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய மற்றொரு வாழ்க்கை நெறி புலனடக்கம். புலன்களுக்குச் சுதந்திரம் கொடுத்து விட்டீர்களானால் அவைகள் தறிகெட்டு ஓடி உங்

களைத் துயரத்தில் ஆழ்த்தி விடும். கண்ணும் காதும் நாவும் காட்டுக் குதிரைகளைப் போல. தியானக் கலையைப் பழகி புலன்களை அடக்கி, உங்கள் உள்ளுக்குள்ளேயே திருப்பி விடுங்கள். உணர்வுகளும் மன எழுச்சிகளும் அடங்கிய அமைதியான மனத்தில் ஆனந்தம் பெருகுவதை உணர்வீர்கள். உங்கள் இதயத்திலிருந்து அன்பு இயற்கையாக ஊற்றெடுத்துப் பெருகி அனைவரையும் மகிழ்ச்சிக் கடலில் ஆழ்த்தும்.

நீங்கள் 'ஹோம் சைன்ஸ்' படிக்கிறீர்கள் உங்கள் வீட்டிலிருந்தும் இந்த 'ஹோம்' எப்படி மாறுபட்டது? வீடு என்பது அன்பு நிறைந்தது. அன்பு என்பது தியாகம் நிறைந்தது. ஆனந்தமும் அன்பும் ஆனந்தக் கதிர்களை வீசி வீட்டில் சாந்தியை நிரப்புகின்றன. செங்கற்களாலும் சுண்ணாம்புக் கலவையாலும் கட்டப்பட்ட வெறும் கட்டிடத்தில் உங்கள் பெற்றோரும் குழந்தைகளும் வசிக்கலாம். ஆனால் அது வீடாகாது. குழந்தைகளுக்கும் பெற்றோருக்கும் அதில் சாந்தி கிடைப்பதில்லை.

"பல படித்த பெண்கள் தங்களது இல்லங்களை ஹோட்டல்களாக மாற்றி விட்டிருக்கின்றனர். சமையல்காரன், தோட்டக்காரன், பணியாளர்கள், ஆயா, கார் டிரைவர் நடமாடிக் கொண்டிருக்க அவள் பொம்மை போல குறுக்கும் நெடுக்கும் உலா வருகிறாள்."

கணவனை அதிகாரம் செய்யும் பெண்களும் உண்டு. ஷாப்பிங் பண்ணுவதிலும் இஷ்டம் போல செலவு செய்வதிலுமாக பணத்தை விரயம் செய்வாள். சமூகத்தில் தனது டம்பத்தைக் காண்பிக்க பார்ட்டிகளுக்குப் போவாள். கற்பனையான வியாதிகளுக்கு வைத்தியம் செய்து கொள்வாள். கணவனுக்கும் குழந்தைகளுக்கும் அவள் பெருத்த பாரமாகிறாள்.



வாழ்க்கை வாழ்வதற்குப் பணம் சம்பாதிப்பது இன்றியமையாததுதான். ஆனால் இக் காலத்தில் நிகழ்வது போல கணவன் மனைவி இருவருமே அலுவலகத்திற்குப் போக வேண்டிய சூழ்நிலையில் குழந்தைகள் ஆயாக்கள் மடியிலும், பணியாளர்கள் தோள்களிலும் வளர்கின்றன. அவர்களுக்கு (குழந்தைகளுக்கு) அப் பணியாட்களின் பாஷைகளும் பழக்க வழக்கங்களும் படிவதில் ஆச்சரியமென்ன? தாயும் தந்தையும் குழந்தைகளைப் பொறுத்தமட்டில் எப்போதோ தலைகாட்டும் புது மனிதராகி விடுகின்றனர். அவர்கள் உண்ணும் உணவு, அன்னையின் அன்புக் கரங்களால் சமைக்கப்பட்டு ஆசையோடு ஊட்டப்படாத நிலையில் குழந்தைகளின் குண வளர்ச்சியை அது பாதிக்கத்தான் செய்யும்.

இத்தகைய பெற்றோர்கள் இருக்கும் வீடு குழந்தைகளைப் பொறுத்தவரை நினைவில் வைத்து மகிழக்கூடிய வீடாக இருக்க முடியாது.

இப்போதெல்லாம் பெண்கள் அதிக அளவில் நவீனக் கல்வி முறைகளைக் கற்பதில் முனைந்திருக்கின்றனர். அவர்கள், ஆபீஸ்களிலும், பள்ளிகளிலும் தொழிற்சாலைகளிலும் பணி புரிகின்றனர்: மற்ற துறைகளிலும் அவர்கள் உயர் பதவிகளில் உள்ளனர். ஆனால் இவர்களில் பெரும்பாலோரும் சேவை மனப்பான்மையோடு உத்தியோகத்தை ஏற்றுக் கொண்டவர்கள் அல்ல. அவர்களது லட்சியமெல்லாம் மேலும் மேலும் வசதிகள்! ஆனால் இப்படி பெண்கள் வேலை தேடி ஓடினால் வீட்டை நடத்துவது யார்? குழந்தைகளின் கதி என்னாவது? சமையல் வேலை எப்படி நடக்கும்? அதிகமாக பணம் வரலாம், ஆனால் அதிகமாக சங்கடங்களும் வருமே! அசாந்தியும் நஷ்டமும் ஏற்படுமே! வேலைக்குப் போகும் பெண்களுக்குச் சொல்லிக் கொள்ளக்கூடிய அளவுக்குச் சந்தோஷம் இருப்பதில்லை.

படித்த பெண்கள் தங்களது அறிவையும் திறனையும், குழந்தைகளை ஆரோக்கியமானவர்களாகவும், நேர்மையானவர்களாகவும், தேசப் பற்றோடு கூடியவர்களாகவும், வளர்ப்பதில் செலவிட வேண்டும். அத்தகைய குழந்தைகள் நமது நாட்டுக்கும் கலாசாரத்திற்கும், சமுதாயத்திற்கும் உபயோகமுள்ளவர்களாக மதிக்கப்படுவார்கள்.

பணஞ் சம்பாதிப்பதுதான் கல்வி கற்றதன் முடிவு என்பதல்ல. எந்த வழியிலாவது பணம் திரட்ட வேண்டும் எத்தனை வேகமாக முடியுமோ அத்தனை வேகமாக என்ற பேராசைதான் இந்தச் சமுதாயத்தில் நாம் இன்று காணும் இத்தனை கொடுமைகளுக்கும் காரணம். "**பணம் கர்வத்தை வளர்க்கிறது. கர்வம் வெறுப்பை வளர்க்கிறது.**"

ஒவ்வொரு வீட்டின் மையப் பகுதியிலும் ஒரு பூஜை அறை அவசியமாக இருக்க வேண்டும். அங்கிருந்து கிளம்பும் ஊதுவத்தியின் மணம் வீடெங்கும் பரவி, புனிதப்படுத்த வேண்டும். அந்தக் கோயில்தான் வீட்டின் இதயம் என்பதை, அவ் வீட்டின் தாய் வலியுறுத்த வேண்டும். நல்லொழுக்கங்கள் விஷயத்தில் அவள் குழந்தைகளிடம் கண்டிப்பாக இருந்து அவர்களுக்குச் சத்தியம், அடக்கம், விருந்தோம்பல் பெரியோர்களிடம் மரியாதை ஆகிய நற்குணங்களைப் போதிக்க வேண்டும். தினமும் காலையிலும் மாலையிலும் தவறாமல் அக் கோயிலில் பிரார்த்தனை செய்ய அவர்களுக்குப் பயிற்சி தர வேண்டும். அவரவர் மதத்திற்கேற்றவாறு விசேஷ தினங்களை கோயிலில் கொண்டாட வேண்டும். குழந்தைகள் மனத்தில் இவை ஆழப்பதிந்து விடும். கணவன் முரடனாக இருப்பினும் கூட, குடும்பத்தின் ஒழுங்குமுறையையும், கோவிலில் தினசரிப் பிரார்த்தனையால் கிடைக்கும் அமைதியையும் கண்டு நாளடைவில் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக அவனும் வழிக்கு வந்து விடுவான் என்பதில் சந்தேகமே இல்லை.

தாயென்பவள் குழந்தைகளின் கல்விப் பொறுப்பை ஆரம்ப காலங்களிலிருந்தே ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டும். ஆயாவிடம் ஒப்படைக்கப்பட்ட குழந்தை, அவளது வாழ்க்கை முறை, பழக்கங்கள் பேச்சு முறை ஆகியவற்றைக் கற்றுக் கொள்வது மட்டுமல்லாமல், அந்த ஆயா இறக்கும் போது தான் அதற்கு அழத் தோன்றும். சொந்தத் தாய் இறக்கும் போது அதற்கு அழுகை வருவது கூடத் துர்லாபம்தான். குழந்தையைக் குறை கூறுவதில் பொருளில்லை. அந்த அளவு அது ஆயாவை நேசிக்கிறது. தனக்கு உபத்திரவம் என்று ஆயாவிடம் தள்ளப்படும் குழந்தைகளுக்குத் தாயிடம் அன்பு சுரக்க வாய்ப்பு ஏது?

உங்களது மனை இயல் பாடத் திட்டத்தில் சமையலும் ஊட்டச் சத்துக்களும் சேர்க்கப் பட்டிருப்பது குறித்து நான் மகிழ்ச்சியடைகிறேன். உங்கள் சமையல் அறிவை நீங்கள் நாடெங்கும் பரப்பப் போகிறீர்கள், ஒப்புக் கொள்கிறேன். ஆனால்,

"**உணவு வகைகளில் ஸத்வ குணம், ரஜோ குணம், தாமஸ குணம் ஆகியவற்றின் பாகுபாட்டையும், மனித குணங்களின் மீது அவைகளுக்குள்ள ஆதிக்கத்தையும் நீங்கள் புரிந்து கொள்வது அவசியம்.**"



மனித ஆரோக்கியத்திற்கு மட்டுமல்லாது ஆனந்தத்திற்கும் மனம்தான் திறவுகோல். ஆகவே மனித மனத்தை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்கக்கூடிய உணவு வகைகளைத் தேர்ந்தெடுப்பது மிக முக்கியமானது. உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு சமன் செய்யப்பட்ட உணவு (Balanced diet) முக்கியமானது போல் மனவளத்திற்கு மிகவும்



தேவையானவை தியானம், பிரார்த்தனை ஜபம் ஆகிய உணவுகள்.

தாயென்பவள் வீட்டில் சகல அதிகாரங்களையும் வகிக்கிறாள். இதுபோன்ற கல்லூரிகளில் கூட பெண்களை நல்ல 'மனைவி'களாகத் தயார் செய்யத்தான் முயற்சிக்கிறார்கள். அன்னையர்களாக அல்ல. தாய் தனது பாசத்தை வீட்டின் ஒவ்வொரு நபர் மீதும் பொழிந்து, இந்தத் தேசத்தின் எதிர்காலத்தையும் கலாசாரத்தையும் உருவாக்குகிறாள். வீட்டுக் குழந்தைகள், ஏன் வளர்ந்த பிள்ளைகளும், பெண்களும் கூட தினமும் காலையில் அவர்களது தினசரி வேலைகளைத் தொடங்குமுன் தாய் தந்தையர் காலைத் தொட்டு வணங்கட்டும்! வீட்டில் ஒரு கண்ணியமான சூழ்நிலை ஆரம்பமாகி விடும். ஐந்து நிமிடங்கள் வீட்டுப் பூஜை அறையில் தவறாமல் பெற்றோருடன் வணங்குவது என்பதைத் தினசரி நியமமாக வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

வீடு என்பது ஒரு கோயில். தாயென்பவள் தான் கடவுளின் இந்த வீட்டின் தலைமைப் பூஜாரிணி. அடக்கம்தான் அவ்வீட்டில் கமழ்கின்ற தெய்வீக மணம். மரியாதை என்பது அக் கோயிலில் ஏற்றப்படும் விளக்கு. அன்பே அவ் விளக்கில் பெய்யப்படும் நெய். நம்பிக்கைதான் விளக்கில் இடும் திரி. உங்கள் வாழ்நாளின் ஆண்டுகளை நீங்கள் நிறுவிய இக் கோயிலின் வழிபாட்டில் சிரத்தையோடு செலவிடுங்கள். உங்களது நம்பிக்கையும் பக்தியும் சிரத்தையும் பன்மடங்கு வளர வேண்டுமென்று நான் ஆசி கூறுகிறேன்!

ஒரு நாடு எவ்வளவு முன்னேற்றமடைந்துள்ளது என்று அறிய வேண்டுமானால், தாய்மார்களைக் கவனியுங்கள். அவர்கள் பயத்திலிருந்தும் கவலைகளிலிருந்தும் விடுபட்டிருக்கிறார்களா? அவர்களிடம் அன்பு நிறைந்திருக்கிறதா? நேர்மையும் புண்ணியமும் அவர்களது நடத்தையில் மிளிர்கிறதா? தாய் எப்படியோ அப்படித்தான் தேசத்தின் முன்னேற்றமும். அவளது குணநலன்களைப் பொறுத்துத்தான் நாட்டின் கலை வளர்ச்சியும்.

அன்பு மணம் கமழ்ந்த வீடுகள் இப்போது சோபை இழந்து விட்டன. தாயும் தந்தையும் சகோதரரும் சகோதரிகளும், சுற்றத்தவரும், பணியாளர்களும் சேர்ந்து வசித்த குடும்பங்களில் ஒருவர் மற்றொருவருடைய சுபாவத்தைப் புரிந்து கொண்டு ஒற்றுமையாக வாழ்ந்ததெல்லாம் போய் விட்டது. ஆண்டவனுக்கும் இன்றைய வீடுகளில் கோவில் கிடையாது. அப்படி இருந்தாலும் எங்கோ சமையலறையின் ஒரு மூலையில் ஒதுக்கப்பட்டு விட்டது. அங்கு எவரும் போய் தியானம் பண்ணவோ, பிரார்த்தனை செய்யவோ முடியாது. பூஜைகள் நடத்த சம்பளம் கொடுத்து ஒரு புரோகிதரை வைத்து விடுவார்கள்.

நீங்கள் செய்ய வேண்டிய பணிகளை சமையல்காரர்கள், ஆயாக்கள், வேலைக்காரர்கள் ஆகியோரைக் கொண்டு செய்வித்துக் கொள்ளாதீர்கள். பெண்களாகிய நீங்கள் உங்கள் பொறுப்புக்களை நீங்களே செய்வதுதான் சிறந்தது. குழந்தைகளையும் கணவனையும் கவனித்துக் கொள்வது உங்கள் பொறுப்பு. பூசையும் அப்படித்தான். மற்றவரைக் கொண்டு பூஜைகள் நடத்தினால் உங்களுக்கு ஆன்மலாபம் கிடைப்பதெப்படி?

வீட்டு வேலைகளனைத்தையும் இறைவனது பூசை என்று நினைத்துச் செய்யுங்கள். மணிக்கணக்கில் தியானம் செய்வதை விட இது பயன்தரக்கூடியது. கூலி கொடுத்துப் பூசை செய்வித்து நீங்கள் ஓய்வெடுத்துக் கொள்ள எண்ணுவது ஆன்மாவுக்கு நன்மையைத் தராது.

இங்கே அநேக மாதர்கள் கூடியிருக்கிறீர்கள். அவர்களுக்கு ஒன்று கூற ஆசைப்படுகிறேன். குழந்தைகள் சுயக் கட்டுப்பாட்டோடு வாழ்வதற்கு நீங்கள்தான் அதற்குத் தேவையான ஒழுக்கத்தைப் பயிற்றுவிக்க வேண்டும். ஆனால் உங்களது பொறுப்புக்களைச் சரிவர நிறைவேற்றாத காரணத்தால் இந்த கையொழுக்கப் பயிற்சியை நீங்கள் அவர்களுக்குத் தரத் தவறி விட்டீர்கள். அதன் பயன், குடும்பத்தில் பரபரப்பும் கவலையும் மிகுந்து காணப்படுகின்றன. சினிமாக் கொட்டகையோ, கடை வீதியோ, எக்ஸிபிஷனோ எங்குமே பெண்களுக்குப் பேச்சுதான் பெரியதாக இருக்கிறது. ஏன், கோயில்களிலும் சத்சங்கக் கூட்டங்களிலும் கூட அவர்கள் வீண் பேச்சுக்களைத் தவிர்ப்பதில்லை. குழந்தைகள் இப்பழக்கத்தை அவர்களிடமிருந்து கற்றுக் கொள்கின்றனர். அவர்கள் பெரியவர்களாகும் போது, பெரியோர்களுக்கும், சத்சங்கங்களுக்கும் மரியாதை கொடுக்கத் தவறிவிடுகின்றனர். ஓயாமல் உரக்கப் பேசி எங்கும் அசாந்தியையும் பரபரப்பையும் உண்டாக்குகின்றனர்.

சரி பாதி — மேலான பாதி அல்ல!

இந்தக் கூட்டத்திற்குக் (பெண்) குழந்தைகள் மட்டுமல்லாது அவர்களது தாய்மார்

களும் அழைக்கப்பட்டிருப்பது கண்டு நான் மகிழ்ச்சியுறுகிறேன்.

பெண்ணுக்குரிய உன்னதஸ்தானம் 'மனைவி' என்ற அந்தஸ்துதான். முதலில் 'மனைவி' பிறகு 'தாய்.' இந்துத் திருமணங்களின் கொள்கைப்படி மனிதனின் வலப் பாதி கணவனும், இடப்பாதி மனைவியுமாகிறாள். ஆக, கணவனும், மனைவியும் — ஒன்றுக்கொன்று துணை புரியும் — ஒரே உருவத்தின் — இரண்டு சரிபாதிகள்.

மகா சாஸ்திர பண்டிதரான மண்டனமிச்ரர் ஆதிசங்கரரை வாதுக்கழைத்தார். இவர்களது வாதப் பிரதிவாதங்களைக் கேட்டு, மதிப்பீடு செய்து வெற்றி யாருக்கு என்று தீர்மானிக்கும் பொறுப்பு மண்டன மிச்ரரின் மனைவியான உதய பாரதியிடமே ஒப்படைக்கப்பட்டது. நீதிபதி ஸ்தானத்தை வாதத்தில் பங்கேற்பவருடைய மனைவியிடமே ஒப்படைக்கச் சங்கரர் சம்மதித்தார் என்றால், அது உதயபாரதியின் அப்பழுக்கற்ற நேர்மைக்கும் அவளது அபாரமான அறிவுத் திறனுக்கும் சங்கரர் மதிப்புக் கொடுத்தார் என்றுதானே பொருள்?

சங்கரரும், மண்டனமிச்ரரும் வாதம் புரிந்து கொண்டிருந்த நேரத்தில், மிச்ரரின் மனைவி குடும்ப விவகாரங்களைக் கவனிக்கவில்லையென்றா நினைக்கிறீர்கள்? அப்போதே கூட அவள் வீட்டுக் காரியங்களில் ஈடுபாடு கொண்டுதானிருந்தாள். அவள் மகாமேதைதான், அதற்காகக் கணவனுக்குச் சமைப்பதையும், விருந்தோம்பலையும் அவள் கைவிடவில்லை. வாதம் புரிவோரின் கழுத்தில் மலர் மாலைகளை அணிவித்துவிட்டுத் தன் வேலைகளைக் கவனிக்கச் சென்றுவிட்டாள். யாருடைய மாலை வாடுகிறதோ அவர் தோற்றவராவார், வெற்றியடைந்தவரின் மாலை வாடாது என்று அறிவித்தாள் அவள்.

இறுதியில் அவள் தீர்மானப் பிரகாரமே தோற்றது அவளது கணவர்தான் என்று கண்ட போது அவள் சங்கரரிடம் கூறினாள். 'பொறுங்கள், என் கணவரை வென்றதில் தாங்கள் வாதத்தில் பாதி வெற்றிதான் அடைந்துள்ளீர்கள். நான் எனது கணவரின் மறு பாதி — என்னையும் தாங்கள் வென்றால் தான் நீங்கள் முழுமையான வெற்றி பெற்றதாக ஆகும்'' என்று அறைகூவல் விடுத்தாள்.

பாரதி உங்களுக்கெல்லாம் எத்தகைய மகத்தான வழிகாட்டியாக இருக்கிறாள்!

தமிழ்நாடு சத்ய சாயி மகளிர் உறுப்பினர்களுக்குப் பகவானின் அருளுரை:

சாதாரணமாகப் பெண்களுக்கு ஒருவர் மீது ஒருவர் குறைகூறிக் கொள்ளும் தன்மை உண்டு. அப்படிப்பட்டவர்களுக்குச் சத்ய சாயி நிறுவனத்தில் இடமில்லை., வேற்றுமையைச் சிறப்பாகச் செய்ய முடியும். ஒருவரோடு ஒருவர் ஒற்றுமையுணர்வோடு இணைந்து எளியோருக்கும், நலிவுற்றோருக்கும் உதவும் ஒரே குறிக்கோளோடு செயல்படவேண்டும். சுயநலநோக்கமின்றிப் பொது சேவை செய்யும் போது எல்லோரிடமும் உள்ள இறைவனையே நீங்கள் பார்க்க முயல வேண்டும். அவர்களது கர்வத்தையோ அன்றி அவர்களது செய்கையையோ அல்ல. ஒவ்வொருவருக்குள்ளும் கடவுள் இருக்கிறாரென்பதை உண்மையாக நீங்கள் நம்பினால் மற்றவரைப் பற்றி எப்படித் தாழ்வாகவோ, குறைவாகவோ பேசத் துணிவீர்கள்? அவர்களைத் தூற்றுதல் கடவுளைத் தூற்றுதலுக்கொப்பானதேயல்லவா?

உங்களுக்குள் ஒற்றுமை மிகவும் முக்கியம். நூறு ஆண்கள் ஒத்துப் போகலாம். ஆனால் மூன்று பெண்கள் ஒத்துப் போக மாட்டார்கள் என்று ஒரு பழமொழி உண்டு. இதைப் பொய்யாக்கவேண்டியது உங்கள் பொறுப்பு. பெண்மணிகள் மிகச் சிறப்பாகச் சேவை செய்கிறார்கள். ஆனால் கண நேரத்தில் வெறுப்புணர்ச்சிக்குட்பட்டு விடுவதால் எல்லாமே வீணாகி விடுகின்றன.

சேவையில் பொறுமை:

சிக்கலாகியிருக்கும் நூல் கண்டிலிருந்து நூலை எடுக்கப் பொறுமையுடன் அந்த நூலின் ஒரு முனையைப் பிடித்துக் கொண்டு மெதுவாகச் சிக்கலை நீக்கிக் கொண்டு வர வேண்டும். அப்படியே இழே போட்டு விட்டால் சிக்கல் அதிகமாகிவிடும். சேவை செய்வதில் பொறுமை இன்றியமையாதது. பொறுமையிழந்தால் சேவை செய்தும் பயனில்லை. தியாகராஜரும் தமது கீர்த்தனையில் ''சாந்தமுலேகா சௌக்யமுலேது'' என்கிறார். சாந்தமில்லாவிடில் சுகமே இல்லை.

அவ்வப்போது தலைதூக்கும் அசூயையையும், அகங்காரத்தையும் கைவிட்டு, பிறரைப் பற்றி அவதூறு பேசும் வழக்கத்தையும் நிறுத்தினீர்களானால் உங்களது சேவை வெகு நல்ல முறையில் அமையும்.



அனந்தப்பூர் உயர்நிலைக் கல்விக்கூட வளாகத்தில்......

ஸ்த்ரீ என்ற சொல் ஸ — த — ர என்ற மூன்று அக்ஷரங்களைக் கொண்டது. 'ஸ' என்பது ஸத்வகுணத்தையும், 'த்' என்பது தாமஸ குணத்தையும், 'ர' என்பது ராஜஸ குணத்தையும்குறிக்கும். ஆக, இந்தமுக்குணங்களின் சேர்க்கைதான் ஸ்த்ரீ.

ஸத்வ குணத்தின் காரணமாக, பெண்ணானவள், பொறுமையும், சமதிருஷ்டியும், சகிப்புத் தன்மையும் நற்குணங்களும் நிரம்பியவளாகத் திகழ்கிறாள்.

தாமஸ குணத்தின் காரணமாக, அவள் அடக்கத்தையும், எதைச் செய்வதிலும் சற்று தயக்க சுபாவத்தையும் பெறுகிறாள்.

அவளில் உள்ள ராஜஸ குணம், அவளுக்குத் தைரியத்தையும், தேவையான சமயத்தில் துணிச்சலையும், மனோதிடத்தையும் தருகிறது.

இம்மூன்று குணங்களில் பெண்ணில் அதிக அளவில் காணப்படுவது ஸத்வ குணமே. ஆனால்மற்றஇரண்டுகுணங்களின் பாதிப்புக்களினால் இந்த ஸத்வ சுபாவம் அடக்கப்பட்டு ராஜஸம் மேலோங்கிக் காணப்படுகிறது.

பெண்ணுக்குப் பெருமை அவள் செய்யும் செயல்களால்.

ஆணுக்குப் பெருமை அவன் செய்ய அஞ்சித் தவிர்க்கும் செயல்களால்!



எத்தகைய செயல்களால் பெண் பெருமையைத் தேடிக் கொள்கிறாள்? வீட்டை நிர்வகிக்கிறாள். நல்ல பண்பாடுகளை வளர்த்து நாட்டின் எதிர்காலத்தை உருவாக்குகிறாள். இதன் காரணமாகத் தான் அவர்களது கணவன்மார்களைக் குறிப்பிடுகையில் முதலில் மனைவியின் பெயர்களைக் குறிப்பிட்டுத்தான் அழைக்கப் படுகின்றான்.

சீதா — ராமன், லக்ஷ்மி — நாராயணன் பார்வதி — பரமேச்வரன் என்று.

பெண்களாகிய நீங்களெல்லாம் பள்ளிகளிலும் கல்லூரிகளிலும் பல ஆண்டுகளைக் கழித்த பிறகு திருமணம் செய்து கொண்டு அஞ்ஞாத வாசம் செய்யத் தொடங்கிவிடுகிறீர்கள். ஒவ்வொரு பெண்ணுக்கும் விவாகமும் உத்தமமான குடும்ப வாழ்க்கையும் அவசியம்தான். ஆனால் அதற்காக நீங்கள் பாடுபட்டுக் கற்றவை எல்லாம் பயனற்றுப் போய்விடக் கூடாதல்லவா?

உலகத்திற்கு உபயோகமான பணிகளில் ஈடுபடுங்கள். கிராமத்திற்குச் சென்று ஏழைக் குழந்தைகளைச் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ள உதவுங்கள். கிராமத்து மாதர்களுக்குக் குழந்தை வளர்ப்பைப் பற்றியும், சுகாதாரத்தைப் பற்றியும் சொல்லிக் கொடுங்கள். ஆரோக்கியம் கெடும் எனில் மக்கள் செய்வதறியாது திணறுவர்.

சேவையில் ஈடுபடுவதன் மூலம் உங்களால் மக்களிடையே மகிழ்ச்சியைப் பரப்பமுடியும். எந்தவிதமான தொண்டையும் தாழ்வாக எண்ணாதீர்கள். உதாரணமாக, தெருக் கூட்டுவதால் உங்கள் மதிப்பு குறைந்து விடாது. உங்கள் வீட்டுத் தரையை நீங்கள் பெருக்குவதில்லையா? அழுக்குகளை அகற்றுவதில்லையா? அத்தகைய பணிகளில் நீங்கள் ஈடுபடும்போது கிராமவாசிகளும் மகிழ்ச்சியோடு உங்கள் வேலையைப் பகிர்ந்து கொள்வதைக் காண்பீர்கள். நல்லவற்றைச் செய்வதில் உங்களுக்கு வெட்கம் எதற்காக?

முகம்மது நபியும் ஏசு பிரானும் முதன் முதலில் எடுத்துச் சொன்ன போது அந்த மக்கள் அவர்களை ஏசினார்கள். துரத்தினார்கள். சிலுவையிலும் அறைந்தார்கள். ஆனால் இன்று கோடிக்கணக்கானவர்களின் இதயங்களில் அவர்களது பெயர்கள் மரியாதைக்குரியதாக ஒலிக்கின்றதைப் பார்க்கிறோம்.

ஆகவே, நீங்கள் சுயநலமற்ற அறிவுபூர்வமான சேவைகளில் கூச்சமின்றித்தைரியமாக ஈடுபட வேண்டும்.

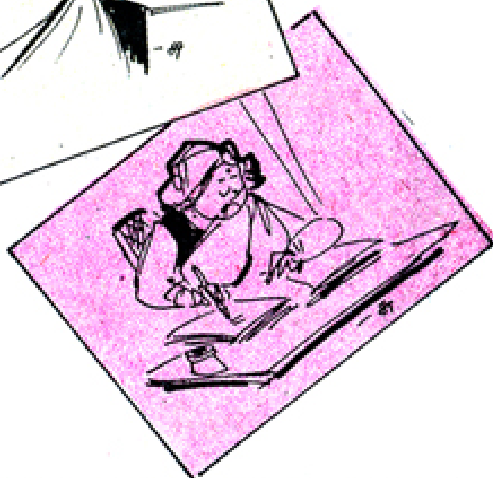
ஜெய் சாயிராம்!

தொகுப்பு:

ஸ்ரீ சத்யசாயி சேவா நிறுவனம்.







நீங்கள் நடுத்தர வயதினரா?

நாற்பதைத் தாண்டினாலே, ஆயாசப்படுகிறவர்தான் நம்மிடையே அதிகம். வயசுக்கும், ஆரோக்கியத்துக்கும் சம்பந்தமேயில்லை என்பதை அவர்கள் உணர வேண்டும். முக்கியமாக 40 லிருந்து 55 வயதான காலகட்டத்தில்தான் உடலையும், மனதையும் திடமாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

உங்களை விட வயதானவர்களைப் பாருங்கள். எத்தனை சுறுசுறுப்பாக மனேஜ் பிள்ளைகளுடன் விளையாடுகிறார்கள்! உடம்பை ட்ரிம்மாக வைத்துக் கொண்டு... ஒரு பல் கூட விழாமல்!

நாற்பதுக்குப் பிறகு அயர்ச்சியும், வறட்சியும் இயல்புதான். டயாபடீஸ், ஹைபர் டென்ஷன், ஆர்த்ரிடிஸ் போன்ற தொல்லைகள் வரக்கூடும். என்றாலும், அவை நீங்களே வரவழைத்துக் கொள்ளும் உபத்திரவங்கள்தான். கட்டுப்பாடான உணவும், கணிசமான உடலுழைப்பும் உள்ள பெண்களை எந்த நோயும் அணுகுவதில்லை, ஏன் முதுமையுந்தான்.

டாக்டர் மு. வ. சொன்னார்: 'உடலும் வேண்டும், உள்ளமும் வேண்டும்' என்று. உடல் கெட்டால் மனமும், மனம் கெட்டால் உடலும் நலம்குன்றித்தான் போகும். ஒன்றில்லாமல் ஒன்றில்லை. நீங்கள் கவலைக்கு இடங்கொடுத்தால் கணக்கற்ற நோய்கள் அணிவகுத்து விடும்.

சில பெண்களுக்கு வாழ்க்கையின் எல்லா வசதிகளும் கிடைத்திருக்கும். அன்பான கணவன், அழகான குழந்தைகள் என்று. கார், பங்களா, பேங்க் பேலன்ஸ் எல்லாம் இருந்து என்ன செய்ய? ஹை பிரஷர், ஹார்ட் ட்ரபிள், மென்சஸின் போது மிதமிஞ்சிய ப்ளீடிங் என்று ஏகப்பட்ட எதிரிகளைச் சமாளிக்க முடியாமல் சதா படுக்கையில் கிடக்கும்படியாகிறதே. அப்புறம் எப்படி சந்தோஷப்படுவதாம்?

20 வயதில் அழகாய், மெலிவாய்த் தெரிகிற பெண், திருமணமாகி மூன்று குழந்தைகள் பெற்றதும் படு குண்டாகி விடுகிறாள். தின்பதும், தூங்குவதுமாகவே இருந்தால் பிறகு என்ன ஆகும்? எந்த வடிவத்தைக் கண்டு மயங்கினானோ, அதே கணவன் பிற்பாடு அவளைக் கி[illegible]ப் பார்ப்பதில்லை. வசதியுடன் சேர்ந்த அசதியில் இப்படித்தான் பல பெண்கள், தங்கள் வாழ்க்கையை நாற்பதுகளில் பிரச்சினையாக்கிக் கொண்டு விடுகிறார்கள்.

அறுபத்தைந்து வயதிலும் இந்திரா காந்தி தமது உடம்பை எத்தனை அழகாக, கச்சித

தீபாவளி திருநாளில் முக்கியத்துவமும்,

உங்களுக்கு ஒரு வேண்டுகோளும்.



வரும் தீபாவளித் திருநாளை வெகு விமரிசையாகக் கொண்டாட இப்பத்திரிகை படிக்கும் அன்பு உள்ளங்களுக்கு சிவானந்த ஆசிரமக் குழந்தைகளும் முதியோர்களும் தங்களின் வாழ்த்துக்களை மனமுவந்து தெரிவிக்கிறார்கள். பண்டிகை நாட்களில் நிதி உள்ளவர்கள் தத்தம் நிலைமையினை அனுசரித்து விழாக்களைக் கொண்டாடுகிறார்கள். இந்தத் திருநாளில் பல்லாயிரக் கணக்கான இளம் நெஞ்சங்கள், ஆதரவற்றோர், பார்வை இழந்தோர், மனவளர்ச்சி குன்றிய குழந்தைகள், சிறைக்கைதிகள், முதியோர், வசதியில்லாதோர், உடல் ஊனமுற்றோர் பண்டிகையைப் பொருள் இல்லாமல் கொண்டாட இயலாதவராக இருக்கிறார்கள். இப்படிப்பட்டவர்களுக்குத் தாங்கள் மனமுவந்து பொருளாகவோ, நிதியாகவோ, துணியாகவோ, பட்டாசுகளாகவோ கொடுத்து உதவி செய்து ஆத்ம திருப்தி அடையலாம். எந்த ஒரு பண்டிகையிலும் நம்முடைய பொருளில் சிறிதேனும் பிறருக்கு ஈந்தால், அந்தப் பண்டிகையின் மகிழ்ச்சியினையும், பிறருக்கு உதவினோம் என்ற ஆத்ம திருப்தியும் கிடைக்கப் பெற்றுப் பேரானந்தம் அடையலாம். தாங்கள் அருகிலுள்ள சேவை ஸ்தாபனத்திற்குச் சென்று உங்கள் மகிழ்ச்சியினைப் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்.

சிவானந்த ஆசிரமத்தில் உள்ள சுமார் 300 ஆதரவற்ற குழந்தைகளும் முதியோர்களும் இத்தீபாவளித் திருநாளை மகிழ்ச்சியுடன் கொண்டாடப் பொதுமக்கள் மனமுவந்து உதவுமாறு வேண்டுகிறோம். இதனைப் படிக்கும் தாங்கள் தங்களுடைய காணிக்கையாக ஒவ்வொருவரும் குறைந்தபட்சம் தலா 1 ரூபாய் இவ்வறப்பணிக்கு அர்ப்பணம் செய்தால் இத்திருப்பணி தங்கள் ஆசியுடன் பரிபூர்ணமாக நிறைவேறும் என்பதோடு இல்லாமல், இந்நாட்டில் உள்ள அனைத்து ஆதரவற்றோரும் பயன் பெறுவர்.

பொது மக்கள் அளிக்க விரும்பும் நன்கொடைப் பணம், பொருள் எதுவாக இருந்தாலும், அக்குழந்தைகளின் நலனை முன்னிட்டு ஏற்றுக் கொள்ளப்படும். வருமான வரி விலக்கும் அளிக்கப்படும். பொதுமக்கள் தங்களால் இயன்ற உதவியைப் பணமாக அல்லது பொருட்களாக,

நிர்வாகி,

''சிவானந்த சரஸ்வதி சேவாஸ்ரமம்''

நெ.20, கம்பர் தெரு, கிழக்கு தாம்பரம்

சென்னை 600 059. தொலைபேசி: 401078 402354

என்ற விலாசத்திற்கு அனுப்பி வைக்குமாறு கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

மாக வைத்திருந்தார். அவரைப் போல் நீங்களும் ஏன் சுறுசுறுப்பாக, உற்சாகமாக இருக்க முடியாது?

'திடமான உடல், தெளிவான மூளை. இதுதான் ஆரோக்கியம்' என்றார் கிரேக்க தத்துவ ஞானியான அரிஸ்டாடில்.

'லிமிட்'டாக சாப்பிட வேண்டும். நிறைய உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும்! ஹூம், நடக்கிற கதையா? என்பீர்கள். சாப்பாட்டை குறைப்பது என்றால், பட்டினி கிடப்பது என்று அர்த்தமல்ல. 25 வயதிற்குப் பிறகு, வயிற்றில் மூன்றில் ஒரு பங்கு இடத்தை காலியாக போட்டுத்தான் ஆக வேண்டும்.

கொழுப்புச் சத்துள்ள வெண்ணெய், தயிர் மற்றும் இனிப்பு, உப்பு, கிழங்கு வகைகள், மற்றும் ஐஸ்க்ரீம், சாக்லேட் வகைகளுக்கு விடைகொடுக்கப் பாருங்கள். அடிக்கடி 'வெயிட்' பார்த்து, பேலன்ஸ் செய்து கொள்ளுங்கள்.

நடுத்தர வயதுக்கு வந்து விட்டாலே உடம்பின் ஒவ்வொரு உறுப்பின் நலனிலும் பிரத்யேக கவனம் செலுத்தியாக வேண்டும். உணவில் கால்ஷியம் சத்து குறைந்தால் முடி உதிரும்; பற்களில் பிரச்சினை உருவாகும். நகங்கள் உடையும். மல்டி வைட்டமின் மாத்திரைகளை தவறாமல் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். பச்சைக் காய்கறிகளை, பாலை நிறைய சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

சருமம் வறண்டு போக, சுருக்கம் விழ மலச்சிக்கல் காரணமாகும். வயிறு ஊதும், கேஸ் ட்ரபின் வரும், கண்களைச் சுற்றி கருவளையம் விழும். உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள், நிறையத் தண்ணீர் பருகுங்கள்.

சிலருக்கு நடுத்தர வயதை எட்டியதுமே 'முதுமையுற்ற மனோ... ...' வந்து விடும். கண்ணாடி முன் அதிக நேரம் செலவழித்து கனத்த 'மேக்—அப்' போட்டுக் கொள்ளத் தோன்றும். அதனால் இளமையை வரவழைக்க முடியாது. முதுமையை மறைக்கப் போடுகிற வேஷமாகத்தான் அது இருக்க முடியும்.

நீங்கள் மனதை அலைபாய விடாதீர்கள். உங்களை நீங்களே ஒரு கட்டுப்பாட்டிற்குள் கொண்டு வர வேண்டிய கட்டம் இது. ஓவியம் வரைதல், வீட்டை அலங்கரித்தல், எழுதுதல் இப்படி ஏதாவது ஒரு கூடுதல் பொழுதுபோக்கை மேற்கொள்ளுங்கள்.

'ஓ! அந்த நாட்கள்!' என்று துள்ளித் திரிந்த பருவத்தை எண்ணி பெருமூச்சு விடாதீர்கள். அந்த நாட்கள் மீண்டும் வரப் போவதில்லை. ஆனால் அதே உற்சாகத்தையும், மகிழ்ச்சியையும் உங்கள் வாழ்நாள் முழுக்க உங்களால் அனுபவிக்க முடியுமே.

'முதுமை தவிர்க்கக் கூடியதல்ல, தள்ளிப் போடலாம்' அவ்வளவுதான்.

சில பெண்கள், முப்பத்தைந்திற்குப் பிறகு தங்கள் வயதைச் சொல்லவே தயங்குவார்கள். இதிலென்ன தயக்கம்? காலண்டர்



எப்போதும் பின்னோக்கி போவதில்லையே.

நடுத்தர வயதைப் பெருமையுடன் ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள். அப்புறம் ஏது கவலைக்கு இடம்?

குழந்தைகளின் எதிர்காலம், தாம்பத்திய சுகத்தில் அக்கறையின்மை, பொருளாதாரச் சீர்கேடு, விபத்துக்கள் என்று டென்ஷனை ஏற்படுத்தும் சமாச்சாரங்கள்தான் நடுத்தர வயதின் மகிழ்ச்சியைப் பாதிக்கின்றன. 'நாம் என்ன சாதித்தோம்?' என்று சலித்துக் கொள்ளும் இல்லத்தரசிகளும், 'நாள் முழுக்க மெஷின் மாதிரி உழைச்சு என்ன பயன்?' என்று அலுத்துக் கொள்ளும் ஆபீஸ் பெண்மணிகளும் தங்கள் மனோபாவத்தை மாற்றிக் கொள்வது அவசியம்.

பழிவாங்கும் உணர்வு, கோபம், பொறாமை, வெறுப்பு இவற்றை விட்டொழியுங்கள். அப்புறம் ஏது டென்ஷன்?

அன்றாட வாழ்வில் ஒரு நியதியைக் கடைப்பிடியுங்கள்.

நடுத்தர வயதில் உங்கள் உடலையும், மனதையும் நன்கு பராமரித்தால், முதுமையைப் பற்றிய கவலையே வேண்டாம்.

— தேவநாதன்.

இம்மாத இல்லத்தரசி

முதல் பரிசு:

சேம்பு சொஜ்ஜி

தேவையான பொருட்கள்:

சேம்புத் தண்டு : 6 (சேப்பங்கிழங்கு தண்டு)
புளி : எலுமிச்சங்காய் அளவு
உப்பு : 1 ஸ்பூன்
பெரிய வெங்காயம் : 2
மிளகாய்த்தூள் : 1½ ஸ்பூன்
தனியாதூள் : 1 ஸ்பூன்
மஞ்சள் பொடி : ¼ ஸ்பூன்
வெல்லம் : சிறிதளவு
எண்ணெய் : 1 டேபிள் ஸ்பூன்
கடுகு : ¼ ஸ்பூன்
வெந்தயப் பொடி — ¼ ஸ்பூன்,
எள்ளுப் பொடி —¼ ஸ்பூன்,
கறிவேப்பிலை : 1 கொத்து

செய்முறை:

சேம்புத்தண்டை தோல் நீக்கி வட்ட வட்டமாக நறுக்கித் தண்ணீரில் போடவும். புளியை கெட்டியாகக் கரைத்து வைக்கவும். வெங்காயத்தை நறுக்கி வைக்கவும்.

வாணலியில் எண்ணெயை விட்டுக் கடுகைப் போட்டு வெடிக்கவிடவும். நறுக்கிய சேம்புத் தண்டைப் போட்டு நன்கு வதக்கவும். வெங்காயம், மஞ்சள், தனியா, மிளகாய்ப் பொடிகள், உப்பு சேர்த்து வதக்கவும். பிறகு புளித்தண்ணியை விட்டுக் கொதிக்க விடவும். நன்கு கொதித்து சேம்புத்தண்டு வெந்த பிறகு வெல்லத்தையும் பொடி

செய்து போட்டுக் கலக்கவும். கடைசியாக இறக்கும் சமயம் வறுத்த வெந்தயப் பொடி வறுத்த எள்ளுப் பொடி தூவி கலக்கவும். கறிவேப்பிலையை கிள்ளிப் போடவும். 'கமகம' வென வாசனையுடன் கூடிய 'சேம்பு சொஜ்ஜி' ரெடி!

அனுஜெய், கோவை — 12

இரண்டாம் பரிசு:
பிரண்டைத் தண்டு வடை

தேவையான பொருட்கள்:

பிரண்டைத்தண்டு — 200 கிராம்.
பச்சைமிளகாய் — 10
வெள்ளைப்பூண்டு — ஒன்று, சிறியது
புளி — ஒரு நெல்லிக்காய் அளவு
உளுத்தம் பருப்பு — 500 கிராம்
உப்பு — தேவையான அளவு
வெங்காயம் — 200 கிராம்
கறிவேப்பிலை — ஒரு கொத்து
கடலை எண்ணெய் — 500 மி.லி.

செய்முறை:

பிரண்டைத் தண்டு கலவை: பிரண்டைத் தண்டை சிறு சிறு துண்டுகளாக ஒடிக்க வேண்டும். ஒடிக்கும் பொழுது வரும் நார்ப் பொருளை களைந்து விடவும். வாணலியை அடுப்பில் வைத்துத் தண்டுத் துண்டுகளை தேவையான அளவு எண்ணெய் விட்டு நீர்ப் பதம் வற்றும் வரை வதக்கவும். பின் இத் தண்டை பச்சை மிளகாய், வெ. பூண்டு, புளி இவற்றுடன் விழுதாக அரைத்துக் கொள்ளவும்.

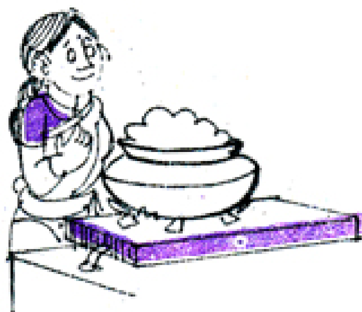
உளுத்தம் பருப்பை ஒரு மணி நேரம் ஊற வைத்து நீர்விடாமல் உப்பு சேர்த்து விழு தாகும் வரை ஆட்டவும். கடைசியாக சிறி தாக அரிந்த வெங்காயத்தையும் கறிவேப் பிலையையும், அரைத்து வைத்திருக்கும் பிரண்டைத் தண்டையும் சேர்த்து ஒரு சுற்று சுற்றி பாத்திரத்தில் எடுத்தபின் நன்றாகப் பிசைந்து வடைசுடும் அளவிற்கு சிறு சிறு உருண்டைகளாக்கிக் கொள்ளவும்.

உருட்டிவைத்த உருண்டைகளை எண் ணெய் நன்றாகக் காய்ந்த பின் வடையாகத் தட்டிப் போட்டு முருகி வெந்து வரும் பொழுது எடுக்கவும். மாலைச் சிற்றுண்டி யாக இதை உபயோகிக்கலாம். இப்பிரண் டைத் தண்டு வடை ஜீரண சக்தியைக் கூட்டும்.

கோமதி, திருநெல்வேலி.

மூன்றாம் பரிசு:
வாழைத் தண்டு ஊறுகாய்

தேவையான பொருட்கள்:



பொங்கி வழியக் கூடிய பால், பருப்பு, சாதம் இவற்றை அடுப்பில் வைக்கும் போது பாத்திரங்களின் மேல் விளிம்பி லிருந்து உட்புறம் அரை அங்குல அளவிற்கு ஏதாவது எண்ணெயைச் சுற்றித் தடவுங்கள். பொங்குவது வழியாமல் தடுக்கப்படும்.

— தங்கம்.

வாழைத் தண்டு — 250 கிராம்.
மிளகாய் வத்தல் — 5
பெருங்காயம் — சிறு கோலி அளவு
புளி — சிறு கோலி அளவு
வெந்தயம் — 1 தேக்கரண்டி
கடுகு — ½ தேக்கரண்டி
நல்லெண்ணெய் — 2 தேக்கரண்டி
மோர் — 100 மில்லி கிராம்
தண்ணீர் — 1 கோப்பை
பெருங்காயம் — சிறு துண்டு

செய்முறை:

வாழைத் தண்டை தோல் சீவி பொடி யாக அரிந்து மோரில் போடவும். வத்தல், பெருங்காயம், வெந்தயத்தை மிக்ஸியில் பொடி செய்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

முதலில் அரிந்த வாழைத் தண்டை மோர் வடிய விட்டு, உப்பு, புளி சேர்த்து ஒரு கோப்பை தண்ணீரில் வேக விடவும். தண்டு வெந்த பின் தண்ணீரை வடித்துச் சிறிது உலர வைக்கவும். வாணலியை அடுப்பில் வைத்து 2 தேக்கரண்டி நல்லெண்ணெய் விட்டு கடுகு தாளித்து, வெந்த தண்டுகளைக் கொட்டி பொடி செய்து வைத்ததையும் சேர்த்துக் கிளறி இறக்கவும். ஆறிய பின்பு பாட்டிலில் எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவும். இவ்வகைத் தண்டு ஊறுகாய் 10 நாட்கள் வரை கெடாமல் இருக்கும்.

விசா ராஜன், உத்தமபாளையம்.



ஃப்ரைடு இட்லி

பம்பாயிலுள்ள ஓட்டல்களில் ஃப்ரைடு இட்லி என்னும் பலகாரத்தைக் காண லாம். செய்முறை மிகவும் சுலபம்.

வீட்டில் டிபனுக்காகச் செய்த இட்லிகள் மீந்து போய் விட்டனவா? கவலைப்பட வேண்டாம். இட்லியைக் கத்தியால் விரல் நீளத்துக்கு (பருமனுக்கு) வெட்டி, வாணலியில் எண்ணெயை வைத்து பொன் நிறத்தில் பொரித்துக் கொள்ளுங்கள். கொதிக்கக் கொதிக்க எண்ணெயிலிருந்து எடுத்துச் சிறிது தக்காளி சாஸுடன் விருந்தாளிகளுக்குக் கொடுத்துப் பாருங்கள்.

வெளியூரிலிருந்து யார் வந்தாலும், இதைச் செய்து போட்டு நல்ல பெயர் வாங்கி விடுகிறேன்.

— பத்மினி.

ஆறுதல் பரிசு:

தண்டு பாஜி

தேவையான பொருட்கள்:

கீரைத்தண்டு என்று சொல்லக்கூடிய தண்டுக் கீரை (தளதளவென்று இருக்கக்கூடியது) — 2
பூண்டு — 3 (சுமாரானசைஸ்)
வெல்லம் — 100 கிராம்
வரமிளகாய்த்தூள் — ½ கப்
எள் (வெள்ளை) — ¼ கப்
வேர்க்கடலை — ½ கப்
வெங்காயம் — 2 (சுமாரானசைஸ்)
தக்காளி — 3
கடலை எண்ணெய் — ½ கப்
உப்பு — தேவையான அளவு
தாளிக்க: கடுகு., உ. பருப்பு, கறிவேப்பிலை தேவைக்கேற்ப.

செய்முறை:

எள்ளையும், வேர்கடலையையும் சுத்தம் செய்து, தனித்தனியாக வறுத்துப் பொடி செய்து கொள்ள வேண்டும். பிறகு கீரைத் தண்டைச் சுத்தமாகக் கழுவி துண்டு, துண்டாக விரல் நீளத்துக்கு அரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

கடாயை அடுப்பில் வைத்து ¼ கப் எண்ணெய் விட்டு கடுகு, உ. பருப்பு தாளித்து, உரித்த பூண்டையும் அதில் போட்டு வதக்கி அதில் வரமிளகாய் தூளையும், அரிந்த வெங்காயத்தையும், உடனே கொட்டி கறிவேப்பிலையை அதில் போட்டு வதக்க வேண்டும். பிறகு அரிந்து வைத்த கீரைத் தண்டையும் போட்டு, கொஞ்சம் எண்ணெய் ஊற்றி, 2 டம்ளர் தண்ணீரையும் கொட்டி ஒரு புரட்டு புரட்டி, உப்பையும் அரிந்து வைத்த தக்காளியையும் போட்டு நன்றாகக் கிளற வேண்டும். கீரைத் தண்டுகள் நன்றாக வெந்து சுருண்டு வரும் போது எள் பொடியையும், வேர்க்கடலை பொடியையும், வெல்லப் பொடியையும் போட்டு நன்றாகக் கிளறி தேவையானால் கொஞ்சம் அரிசி மாவு போட்டுக் கிளறி எண்ணெயும் ஊற்றிக் கிளறி இறக்க வேண்டும். இதில் காரம், புளிப்பு, உப்பு இனிப்பு சுவை எல்லாம் இருப்பதால் மிகவும் நன்றாக இருக்கும்.

ஜி. உமா, பட்டுக்கோட்டை.

ஆறுதல் பரிசு:

வாழைத்தண்டு மசாலா தரிதார்

தேவையான பொருட்கள்:

வாழைத் தண்டு — ¾' நீளத் தண்டு
கடலைப் பருப்பு — 200 கிராம்
தக்காளிப் பழம் — 200 கிராம்
பச்சை கொத்தமல்லி — 1 கட்டு (சிறியது)
சீரகம் — 1 தேக்கரண்டி
தனியாபொடி — 2 தேக்கரண்டி
மஞ்சள் பொடி — ¼ ஸ்பூன்
மிளகாய்ப் பொடி — ½ ஸ்பூன்
உப்பு — தேவைக்கேற்ப
இஞ்சி — ½' துண்டு
பூண்டு — 4 (அ) 5 திரி
கரம் மசாலா — 1 ஸ்பூன்
வதக்குவதற்கு — 4 தேக்கரண்டி

இப்போது புத்துணர்வு தரும் சுத்தமான பேண்ட்டீ... நாள் முழுதும்!

ஜான்ஸன் அண்ட் ஜான்ஸன்
அறிமுகப்படுத்தும் அருமையான
புதியதோர் அனுபவம்...
ஃப்ரெஷ்டேஸ்!

சற்றே சிந்தித்துப் பாருங்கள்: உங்கள் உடலுக்குப் பாதுகாப்பும் பராமரிப்பும் தேவைப்படுவது அந்த ஐந்து நாட்களில் மட்டும்தானா? மீதமுள்ள 25 நாட்களுக்கு? அந்த நாட்களில் அநேக பெண்மணிகளுக்கு இலேசாக வெள்ளை படுகின்றது. கரு அணுக்கள் உருவாகும் நிலையிலும், உணர்ச்சிவசப் படுகையிலும் மன உளைச்சல் அதிகரிக்கையிலும் இவ்வாறு நிகழ்வது சகஜம்தான். இருப்பினும் இப்படிப்பட்ட அசௌகரிய உணர்வுடன் காலந்தள்ள வேண்டுமா? அதிலும் உங்களை நாள் முழுதும் புத்துணர்ச்சியுடனும் சுகமான உணர்வுடனும் வைத்திட ஃப்ரெஷ்டேஸ் பேண்ட்டீ லைனர்கள் உள்ளபோது!

ஃப்ரெஷ்டேஸ்
அன்றாடப்புத்துணர்விற்கு

இப்போது ஜான்ஸன் அண்ட் ஜான்ஸன் உங்களுக்கெனவே வழங்குகிறது ஃப்ரெஷ்டேஸ் பேண்ட்டீ லைனர்ஸ். சிறிய மெல்லிய லைனர்களாகிய இவை பேண்ட்டீக்குள் கச்சிதமாகப் பொருந்தும். இவற்றை அணிகையில் சுத்தமான புத்தம்புதிய பேண்ட்டீ அணியும் உணர்வைத் தரும்... அவ்வப்போது பேண்ட்டீயை மாற்ற வேண்டிய அவசியமும் இருக்காது! ஆம்! ஃப்ரெஷ்டேஸ் உடலிலிருந்து வெளியேறும் கசிவை திரம்பட உறிஞ்சிக் கொள்கிறது. பேண்ட்டீ ஈரமாகாமல் காத்து உங்களை புத்துணர்வுடனும் சுத்தமாகவும் திகழச் செய்கிறது.

ஃப்ரெஷ்டேஸ் உபயோகிப்பது உங்கள் அன்றாட சிறந்த வழக்கமாகட்டும்

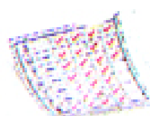
• ஃப்ரெஷ்டேஸ் உங்களை நாள் முழுதும் புத்துணர்வுடனும், கவலையற்றும் விளங்கச் செய்கிறது • ஃப்ரெஷ்டேஸ் உங்கள் பேண்ட்டீக்களில் கறையோ அழுக்கோ ஏற்படாமல் பாதுகாக்கிறது • ஃப்ரெஷ்டேஸ் உங்களுக்கு விரைவில் புத்துணர்வூட்டவல்லது – ஆகையால் எப்போதும் உங்கள் கைப்பையில் ஒன்றுவைத்திருங்கள். ஃப்ரெஷ்டேஸ் – உங்கள் அன்றாட ஆடை அலங்காரத்தின் ஒரு பகுதியாக இருக்கட்டும். அன்றாடம் புதியதோர் சுகம் – புதியதோர் உணர்வு!

"வுமன் டு வுமன் – டிப்ஸ் ஆன் பர்ஸனல் கேர் அண்ட் ஃபெமினைன் ஹைஜீன்" இலவச பிரதியுடன் 2 ஃப்ரெஷ்டேஸ் அடங்கிய இலவச பேக்கையும் பெற எங்களுக்கு எழுதவும் : Personal Products Division, Johnson & Johnson Limited, 30, Forjett Street, Bombay 400 036.



ஜான்ஸன் அண்ட் ஜான்ஸன்

* ஃப்ரெஷ்டேஸ், ஜே & ஜே யு.எஸ்.ஏ. யின் டிரேடு மார்க் ஆகும்



டிரேடு மார்க்

ஃப்ரெஷ்டேஸ்*

பேண்ட்டீ லைனர்ஸ்

பேண்ட்டீ தரும் புத்துணர்வு... நாள் முழுதும், எந்நாளும்

தேர்ந்தெடுத்த ஊர்களில் மட்டுமே கிடைக்கும்.

everest/90/JJ/210 tm

செய்முறை:

வாழைத்தண்டை நாரில்லாமல் பொடியாக நறுக்கி, ஒரு கரண்டி மோர் கலந்த தண்ணீரில் அமுழ்ந்துமாறு வைத்துக் கொள்ளவும்.

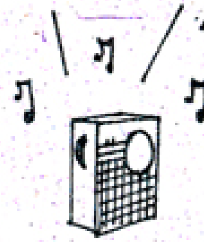
கடலைப் பருப்பை குக்கரில் வேக வைத்து (சாம்பாருக்குத் துவரம் பருப்பை வேக விடுவது போல்) மசித்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

இஞ்சியையும் பூண்டையும் நன்றாக அரைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும். தக்காளியைப் பொடியாக அரிந்து, அதில் இஞ்சி, பூண்டு விழுதைப் போட்டு, தனியா பொடி, சீரகம், மஞ்சள் பொடி, மிளகாய் இவற்றையும் சேர்த்து நன்றாகக் கலக்கிக் கொள்ளவும்.

அடுப்பின் மேல் வாணலியில் எண்ணெயை ஊற்றி, சூடு வந்தபின், தக்காளிக் கலவையைப் போட்டு, நன்றாக வதக்கவும். தனியா, மிளகாய்ப் பொடியின் பச்சை வாசனை போக வதக்கியபின், நறுக்கி வைத்துள்ள வாழைத்தண்டை தண்ணீரைப் பிழிந்து விட்டு போட்டு கொஞ்சம் வதக்கவும். பிறகு உப்பைப் போட்டு ஐந்து நிமிடம் மூடியைப் போட்டு வேக விடவும். பாதி வெந்த பின் மசித்து வைத்துள்ள கடலைப் பருப்பையும் போட்டு சிறிதளவு தண்ணீர் ஊற்றி (கூட்டுப் பதத்தில் இருக்க வேண்டும்). நன்றாகக் கொதிக்க விடவும். எல்லாம் சேர்ந்து வெந்த பிறகு, கரம் மசாலா பொடியைத் தூவி நன்றாகக் கிளறி விட்டு, அடுப்பிலிருந்து எடுக்கவும். கொத்த மல்லியைப் பொடிப் பொடியாக அரிந்து சூடாக இருக்கும் பொழுதே மேலே தூவி, மூடி வைக்கவும்.

இது சப்பாத்தியுடன் சேர்த்துச் சாப்பிடுவதற்கு நன்றாக இருக்கும்.

திருமதி. சூர்யநாராயணன்,
சென்னை — 41.



டார்ச் கொஞ்சம் மங்கலாக எரியும் போது, புதிய 'செல்'லைப் போடுகிறோம். பழைய செல்லை, டிரான்சிஸ்டரில் போட, பத்து நாட்கள் பாடும்.

— பார்வதி.

பரிசுப் பொருட்கள்:

ஆனந்த ஜோதி...
பட்டர்ஃப்ளை



"நம்ம பாஸ் இதப் பார்த்து சந்தோஷப்படுவாரு"



"தீபாவளி போனஸ் இதுக்காகவே சேமிச்சு வெச்சிருந்தேன்."

"அவளுக்கு வந்த கல்யாண பரிசுகளில் இது இல்ல."

"ரொம்ப சௌகரியமானது இது."

"சிங்கப்பூரில் பார்த்தமே அது மாதிரியே இல்ல இது."

"இந்த ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல பார்த்ததுமே அவ அசந்துபோனா."

"விருந்தாளிங்க வந்தா ரொம்ப உபயோகமா இருக்கும்."

...டெல்லியிலேர்ந்து ...வளுர் ...ளாரு குளிர் ...திகமா இருக்குமே. அதுனால தான்."

பளிச்சிடும் உங்கள் இதயப் பரிசு

பட்டர்ஃபிளை

ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல் வீட்டு உபகரணங்கள்

பிரஷர் குக்கர் • பிரஷர் பேன் • வாட்டர் ஃபில்டர் • வாட்டர் ஹீட்டர் • வெட் கிரைண்டர் • டின்னர் செட் • பாத்திரங்கள் • இன்னும் பல.

HTA 7626

உங்களின் கனவுகளை நினைவாக்கிட...



★ நேசமிக்க சர்வீஸ் ★ புதுவித டிசைன்கள் ★ தீபாவளிக்கான ஆச்சரியங்கள்

மனதைக்கவரும்

★ சேலைகள்
★ சிஃபான்கள்
★ சூரிதார் & சல்வார் கமீஜ்-க்கான
டிரஸ் மெட்டீரியல்களுக்கு

குடும்ப-நாகரீக
தோற்றத்தை மாற்றிடும்

★ வரேலி பிலனல் ஷர்ட்டுகள்
★ சூரிதார் செட்டுகள்...
எண்ணற்ற வகையில்
★ குழந்தை ஃப்ராக்குகளுக்கு

தீபாவளி வரை, ஞாயிறும் விற்பனை உண்டு.

மிலன் ஜோதி

கார்டன்* வரேலி	**கார்டன்* வரேலி**
ரீ ட் டெ ய் ல் ஷா ப்	ஃ பே ஷ ன் ஷா ப்
58, பாண்டிபஜார், தி.நகர், சென்னை-17.	60, பாண்டிபஜார், தி.நகர், சென்னை-17.
போன்: 446075, 444296.	போன்: 441898.

சென்னையின் நம்பகமான கார்டன் வரேலி கடைகள்.
பாண்டி பஜாரிலுள்ள இரண்டே ரீட்டெய்ல் ஷாப்புகள்.

1) ஞான பீடப் பரிசைப் பெற்றுள்ள பஞ்சாபைச் சேர்ந்த எழுத்தாளரான அம்ருதா ப்ரீதம் ''ரெவின்யூ ஸ்டாம்ப்'' என்ற பெயரில் தன் வாழ்க்கை வரலாற்றை எழுதியிருந்தார். இந்தப் புத்தகத்தைப் படித்த சீக்கியர்களில் பலர் இப் புத்தகத்தைத் தடை செய்ய வேண்டுமென்று வழக்குத் தொடர்ந்தார்கள். முதலில் உறுதியாக இருந்த அம்ருதா பிறகு மனத்தை மாற்றிக் கொண்டார். அந்தப் புத்தகத்தின் சில பகுதிகளை மாற்றம் செய்து, சில புது அத்தியாயங்களையும் சேர்த்ததுடன், புத்தகத்தின் தலைப்பையும் ''லைஃப் அண்ட் டைம்ஸ்'' என்று மாற்றி வெளியிட்டார். வழக்குகள் வாபஸ் பெறப் பட்டு விட்டன.

2) கெய்ரோவில் நடந்த அக்கிரமம் இது. ஒரு மின் ஊழியர் மதியம் தன் வீட்டுக்கு வந்த போது சமையல் தயாராகவில்லையாததால் அவர் சற்றுக் காத்திருக்க நேரிட்டது. பெரும் கோபமடைந்த அவர் தன் கையிலிருந்த பைப்பினால் தன் மனைவியை மண்டையிலடிக்க அவள் இறந்து போனாள். அந்தத் தம்பதியினர் பத்து வருடங்கள் குடும்பம் நடத்தி மூன்று குழந்தைகளையும் பெற்றவர்கள் என்பது வேதனையை அதிகமாக்கும் விஷயம்.

3) ''மேரி ஹாட் எ லிட்டில் லாம்ப்'' என்ற பிரபல நர்சரிப் பாடல் ஹேல் என்பவரால் 1830 ஆம் ஆண்டு மேரி சாயர் என்ற பெண்மணியையும், அவரை எப்போது பின் தொடரும் அவரது ஆட்டுக் குட்டியையும் மனத்தில் கொண்டு எழுதப் பட்டது. 1962 இல் மேரி சாயர் அவரது ஆட்டுக் குட்டியுடன் இருப்பது போன்ற சிலையொன்று லண்டனில் எழுப்பப்பட்டது. சமீபத்தில் அந்தச் சிலை களவாடப் பட்டு விட்டதாம். போலீஸார் திருடர்களைத் தீவிரமாகத் தேடிக் கொண்டிருக்கின்றனர்.

4) ரீனா பிண்டோ என்னும் பெண்மணி வளர்ப்பது நாய் அல்லது கிளி போன்ற சாதாரணமான பிராணிகளை அல்ல. இவர் வளர்ப்பது தேனீக்களை. தேனீ வளர்ப்பில் எம்.எஸ். பட்டம் பெற்றிருக்கிறார். ''வெத்நீர், புகை போன்றவற்றால் பாதிக்கப் பட்டாலொழிய வீட்டில் வளர்க்கப் படும் தேனீக்கள் கொட்டுவதில்லை'' என்கிறார். காந்த அலைகளைக் கொண்டு தேனீக்கள் எப்படி கடல் மார்க்கத்தில் செல்கின்றன என்பதைப் பற்றி ஆராய்ச்சி செய்துள்ள ரீனா.

5) பிரபல ஹாலிவுட் நடிகர் மார்லன் ப்ராண்டோவின் வாழ்க்கையில் இது ஒரு சோதனைக் காலம் போலும். இவரது மகளின் காதலனை, இவரது மகன் கொலை செய்திருக்கிறான். கர்ப்பமடைந்த சகோதரியை அந்தக் காதலன் கைவிட முயற்சித்தான் என்பதுதான் காரணம் என்று பேசப்படுகிறது. லாஸ் ஏன்ஜெல்ஸ் கோர்ட்டுக்கு வந்திருக்கும் இந்த வழக்கில் ''என் இரு குழந்தைகளுக்காகவும் நான் என்னால் முடிந்த அனைத்தையும் செய்வேன். பிரபலமான ஒருவரின் மகன் என்ற ஒரே காரணத்துக்காக என் மகன் பலியாடாக்கப் படக்கூடாது'' என்று, கூறியிருக்கிறாராம் ப்ராண்டோ.

6) யார் சொன்னது கால் பந்து முழுக்க ஒரு ஆண்கள் விளையாட்டு என்றும், பொதுவாகப் பெண்களுக்கு இவ் விளையாட்டில் ஈடுபாடு இல்லையென்றும்? சமீபத்தில் நடந்த உலகக் கால்பந்துப் போட்டியில் பார்வையாளர்களில் 46 சதவீதத்தினர் பெண்கள் என்கிறது ஜெர்மனி அரசு வெளியிட்ட









புள்ளி விவரம்.

7) அமெரிக்க முதல் பெண்மணியான திருமதி பார்பரா புஷ் தான் வெள்ளை மாளிகையில் சமீபத்தில் ஒரு நாள் நீச்சடித்த போது தன் கூட அழையா விருந்தாளி ஒருவரும் நீச்சலடித்தாகவும், அதனால் வெகு விரைவில் அன்று குளத்தை விட்டு வெளியேறி விட்டதாகவும் பத்திரிகையாளரிடம் கூறி, கொஞ்ச நேர சஸ்பென்சுக்குப் பிறகு அந்த விருந்தாளி ஒரு எலி என்று சொல்லிச் சிரித்தாராம். வெள்ளை மாளிகையிலும் எலித் தொல்லை!

— ஜி. எஸ். எஸ்.



தியானம் செய்யலாமா?

தட தடவென்று கதவைத் தட்டும் சப்தம் கேட்டு, ஓடிப் போய் கதவைத் திறந்தாள் சாந்தி. கமலி நின்று கொண்டிருந்தாள்.

"வா, கமலி. இன்னிக்கு தான் என் வீட்டுக்கு வழி தெரிந்ததா? இதோ இங்கே ஒரு பட்டன் இருக்கிறதே, அதற்கு பெயர் காலிங் பெல். அதை அழுத்தினால் மணி அடிக்கும்......"

கமலியின் முகத்தில் கோபம் தெரிவதைப் பார்த்ததும், சாந்தி தன் பேச்சை மாற்றினாள்.

"சரி, சரி, உள்ளே வா. என்ன ரொம்ப நாட்களாக ஆளையே காணோம்?"

"த்ஸ¬" என்றாள் கமலி.

"என்னடி தஸ் புஸ்ஸிங்கிறே? உனக்கு என்ன ஆச்சு? புருஷனுக்கு பாங்க் உத்தியோகம். உனக்கு அரசாங்க உத்தியோகம். ஒரே பொண்ணு, அவளும் நன்றாக படிக்கிறாள். சொந்த வீடு..... இன்னும் என்னடி குறை?"

"அதை விடு. முதலில் ஒரு டம்ளர் தண்ணீர் குடு."

"ஓ, ஸாரிடி, உன்னைப் பார்த்த சுவாரசியத்தில், உனக்குத் தண்ணீர் கொடுக்கக் கூட மறந்து போய்விட்டேன்." சாந்தி உள்ளே ஓடி, தண்ணீர், காப்பி, பிஸ்கட்டுடன் வந்தாள்.

கமலி காப்பியை உறிஞ்சிக் குடித்தாள். சற்று தெம்பு வந்தது போல சொல்ல ஆரம்பித்தாள்.

"ஒரு மாதமாக ஒரே தலைசுற்றல், தலைவலி. டாக்டரிடம் போனேன். அவர் சோதித்து விட்டு ஒரு குண்டைத் தூக்கிப் போடுகிறார்....."

"மாலினிக்கு தம்பிப் பாப்பா பிறக்கப் போறானா... கன்கிராஜுலேஷன்ஸ்....."

"அடச்சீ வாயை மூடு. உங்கிட்டே சொல்ல வந்தேன் பாரு... நான் போறேன்..."

"கோவிச்சுக்காதே கமலி. விஷயத்தை மளமளவென்று சொல்லு...."

"டாக்டர் சொன்னார். எனக்கு ரத்த அழுத்தம் அதிகமாக இருக்கிறதாம்....."

"ப்பூ, இவ்வளவுதானா. ரத்த அழுத்தத்துக்கு ஆயிரம் மாத்திரை கிடைக்கிறது. சாப்பிட்டால் சரியாகி விடுகிறது. இதற்குத் தானா இப்படி மூஞ்சியை தூக்கி வைத்துக் கொண்டு, சோகமே உருவாக வந்திருக்கிறாய்? நான் என்னமோ, ஏதோ என்று பயந்தே போய்விட்டேன்."

"விஷயத்தைக் கேளு — நம் டாக்டர் சதாசிவம் லேசிலே மருந்து கொடுக்க மாட்டாரே.... ரத்த அழுத்தத்துக்கு மருந்து வேண்டாம். தியானம் செய்தாலே போதும் என்று சொல்லி விட்டார்."

"இதுல என்ன கஷ்டம் கமலி? தியானம் பண்ணு. அவர் சொல்வது சரிதானே?"

"கஷ்டமே அதுலதானே. அவர் தியானம் எப்படி செய்வது என்றும் சொல்லிக் கொடுத்தார். கண்ணை மூடிக் கொண்டு உட்கார வேண்டுமாம். மனதை ஒரு நிலைப் படுத்த வேண்டுமாம். என்னால் முடியவில்லை. நீ ஏதோ தியானம், கீனம் என்று கண்ணை மூடிக் கொண்டு அடிக்கடி உட்காருவியே, அதுதான் உன்னைக் கேட்டுப் போகலாம் என்று வந்தேன்."

"சரி, கமலி, உன்னால் தியானம் பண்ண முடியவில்லை என்றால், வேறு டாக்டரைப் பார்த்து மருந்து வாங்கிச் சாப்பிடு. அவ்வளவு தானே." கமலி முகத்தில் சற்று தெளிவு பிறந்தது. சாந்தியின் கைகளைப் பிடித்துக் கொண்டாள்.

"ப்ளீஸ், நீ கொஞ்சம் உதவி பண்ணும்மா. நீ எப்படி தியானம் செய்கிறாய் என்று சொல்லும்மா" என்றாள்.

"சரி, முதலில் கை, கால், முகம் கழுவி, தரையில் உட்கார்ந்து கொள். கண்களை மூடிக் கொள். எதையும் நினைக்காதே. மனத்தை ஒரு நிலைப்படுத்து" என்றாள் சாந்தி.

பத்மினி

கமலி தரையில் உட்கார்ந்தாள். கண்களை மூடிக் கொண்டாள். ஐந்து நிமிடம் கடந்தது.

''முடியலை சாந்தி, சிந்தனைகள் தொடர் கதை போல வருகின்றனவே!'' என்றாள்.

''கண்களை மூடிக் கொண்டு, வரும் சிந்தனைகளை சத்தமாக சொல்லு.''

ஐந்து நிமிடம் மௌனமாக இருந்தாள். கண்கள் மூடியிருந்தன. பிறகு சொல்ல ஆரம்பித்தாள்.

''இப்படிக் கண்ணை மூடிக் கொண்டு எவ்வளவு நேரம் உட்காருகிறது? நான் ஒன்றையும் நினைக்க மாட்டேன். இப்படி உட்கார்ந்தால், இன்னும் பஸ்ஸை கோட்டை விட்டு விட்டு, மானேஜர் கடங்காரனிடம் வாங்கிக் கட்டிக் கொள்ளப் போகிறேன். பஸ் ஐந்து நிமிடம் லேட் என்றால் கேட்க மாட்டேன் என்கிறாரே. எல்லார் முன்னாலும் மானத்தை வாங்கறார். அப்படி நான் என்ன தப்பு பண்ணிட்டேன். ஒரே ஒரு எழுத்து தப்பாக அடித்து விட்டேன். அதற்காக ஃபைலை எடுத்து என் முகத்திலா விசிறி அடிக்க வேண்டும். அந்தக் கல்யாணியைப் பார்த்தால் மட்டும் வழிகிறார். ஏனென்றால் அவள் கல்யாணம் ஆகாதவள் ஆயிற்றே.

கல்யாணம் என்று சொன்னால் கூடவே கவலையும் வந்து விடுகிறது. மாலினி மளமளவென்று வளர்ந்து விட்டாள். இன்னும் இரண்டு வருடத்தில் அவளுக்கு கல்யாணம் பண்ண வேண்டும். 15 பவுன் நகையும், 20,000 ரூபாயும்தான் கையில் இருக்கிறது. மீதிக்கு என்ன பண்ணுவேன்...? எப்படிச் சமாளிக்கப் போகிறேன்...'' கமலி தன் சிந்தனைகளை உரக்கச் சொல்லிக் கொண்டே போனாள்......

''நிறுத்தம்மா... உன் சிந்தனைத் தொடர் சற்று அறுகட்டும்.... நான் சொல்கிறபடி செய்'' என்றாள் சாந்தி.

''கண்களை மூடிக் கொள். உன் மனத்தில் இப்பொழுது எந்த சிந்தனையும் இல்லை. உன் மனம் காலியாக இருக்கிறது. நீ ஒரு பரந்த புல் வெளியில் நிற்கிறாய். மழையின் துளிகள் உன் மேல் தெறிக்கின்றன. அங்கு ஒரு அருவி கொட்டுவதைப்பார். உன் மேல் வீசும் காற்றின் இன்பத்தை அனுபவி. பெரிய பெரிய மலைகள் தெரிகின்றனவா? அது என்ன சிவப்பாக.... ஓ சூரியன் உதிக்கப் போகிறதோ..... அதோ உதித்து விட்டது. அது சூரியனல்ல.... ஓம் என்ற எழுத்து... பெரியதாக ஓம் என்று தெரிகிறது. அதன் ஒளியில் உன் கண் கூசுகிறது. அந்த ஓம் என்ற எழுத்தைப் பார். அதன் ஓங்கார சப்தம் உனக்கு கேட்கிறதா... உதட்டை அசைக்காமல் சொல்.... ஓம்.... ஓம்.... ஓம்.... நிறுத்தாதே... சொல்... ஓம்...''

கமலி உண்மையிலேயே அதில் ஆழ்ந்து போயிருந்தாள். அவள் தூங்குகிறாளோ என்று சாந்திக்குச் சந்தேகம் வந்து விட்டது.

''சரி, சரி, நீ எழுவதற்குள் நானும் என் தியானத்தை முடித்து விடுகிறேன்'' என்று சாந்தி கண்களை மூடி அமர்ந்தாள்...

'இவள் கூட உட்கார்ந்தால், இன்னிக்கு சமையல் ஆகாமல் அவரிடம் திட்டு வாங்க வேண்டியிருக்கும். கமலி பலே ஆள் தான். கணவன், மனைவி இரண்டு பேரும் சம்பாதிக்கிறார்கள். பெண் கல்யாணத்துக்கு நகையென்ன, பணம் என்ன? இன்னும் இரண்டு, மூன்று வருடம் கழித்து நடக்கப் போகிற பெண் கல்யாணத்துக்கு இன்றே எல்லாம் தயார். எனக்கென்னவோ கலாவைப் பற்றித்தான் கவலை. அவளுக்கும் இருபது வயது ஆயிடுத்தே.... அவளை எப்படி கரையேற்றப் போகிறேன்....'

சாந்தியின் எண்ண ஓட்டம் ஓடிக் கொண்டிருந்தது!



கோஸ் துவையல்

கோஸ் கொஞ்சமாக இருந்தால் அதைப் பொடிப் பொடியாக நறுக்கி எண்ணெய் விட்டு வதக்கிச் சிறிது தேங்காயும் சேர்த்து, உப்பு, மிளகாய், சிறிது உளுத்தம் பருப்பு எல்லாவற்றையும் எண்ணெயில் வறுத்துத் துவையலாக அரைத்தால் பார்ப்பதற்குத் தேங்காய்த் துவையலைப் போலவே இருக்கும்.

—ரேவதி ஸ்ரீதரன்.

கல்லிடைக் குறிச்சி கோபால ஐயர் ஸ்வீட்ஸ்

70, காம்தார் நகர், நுங்கம்பாக்கம்
சென்னை 600 034. போன்: 478021, 864889

சிவகாசி என்றாலே வெடிமருந்து
கல்லிடைக்குறிச்சி என்றாலே சுவை விருந்து
திருநாள் என்றாலே தீபாவளிதான்
தித்திப்பு என்றாலே கோபாலய்யர்தான்.





தீபாவளி பண்டிகையை முன்னிட்டு
நெரிசலைத் தவிர்க்க
12-10-90 முதல் 17-10-90 வரை

தேவேந்திரா கல்யாண மண்டபம்

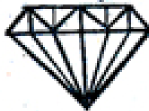
4, பிரகாசம் தெரு
(பனகல் பார்க் பஸ் ஸ்டாப் அருகில்)
தி. நகர், சென்னை - 600 017.

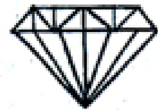
என்ற விலாசத்திலும் விற்பனை உண்டு.

சகல சம்பத்துடன் ஆனந்தமான வாழ்வுக்கு
வளம் சேர்க்க ஒரு நகை மாளிகை

Estd. 1927

Nathella Sampathu Chetty Anantham Chetty

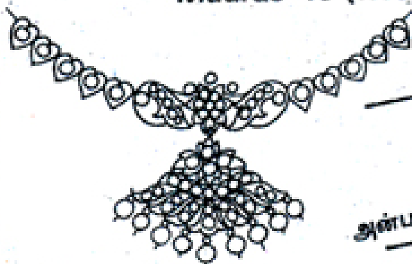




Proprietor: Nathella Prabath Kumar

JEWELLERS ● DIAMONDS ● SILVERWARES

X-41, Second Avenue, Anna Nagar
Madras-40 (Near Sri Ayyappa Temple)

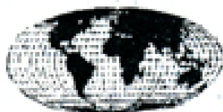


தீபாவளி தனிச் சலுகைகள்

எங்களது போனஸ் சேமிப்பு நிதியில் சேரும்
அன்பர்களுக்கு வெள்ளியிலான பரிசுகள் உண்டு.

ADSERVE

மாதம் ரூ. 100, ரூ. 200 வீதம் செலுத்தி 16வது மாதம் ரூ. 1700/- ரூ. 3400/-
மதிப்புள்ள தங்க நகைகளை பெறுங்கள்.



ஹாக்கியில் அதிக கோல் போட்டு உலக சாதனை புரிந்தது இந்தியா. 1932 ஒலிம்பிக் விளையாட்டில் அமெரிக்காவில் உள்ள லாஸ் ஏஞ்சல்ஸ் நகரில் அமெரிக்காவுக்கு எதிராக விளையாடி 24-1 என்ற கோல் கணக்கில் இந்தியா வென்றது.

— நன்றி: தி கின்னஸ் புக் ஆப் ரெகார்ட்ஸ் 1990



"வசந்த் — வாடிக்கையாளர் வாக்கியப் போட்டி!"

"வசந்த் & கோ வை நான் ஏன் தேர்ந்தெடுத்தேன்" வாக்கியப் போட்டியில் பங்கு பெறுங்கள்.

பரிசுகளை வெல்லுங்கள்!

ஒரு முதல் பரிசு	:	10 சவரன் தங்க நகைகள்
ஒரு இரண்டாம் பரிசு	:	5 சவரன் தங்க நகைகள்
ஒரு மூன்றும் பரிசு	:	1 சவரன் தங்க நகைகள்
50 ஆறுதல் பரிசுகள்	:	ரூ.100/- மதிப்புள்ள வசந்த் டெக்ஸ்டைல்ஸ் துணிகள்

முந்துங்கள்!

இப்போட்டி 10.10.90 வரை நீடிக்கப்பட்டுள்ளது.

பூர்த்தி செய்த கூப்பனுடன் வசந்த் & கோ வில் பொருட்கள் ரொக்கத்தில் வாங்கும் பொழுது, எவராலும் தரமுடியாத அளவிற்கு தாராளமான தள்ளுபடியும் சிறப்பு பரிசுகளை அடையும் வாய்ப்பும் உங்களுக்கு உண்டு.

கலப தவணை முறையில் வாங்குவோரும் இந்த போட்டியில் பங்கு பெறலாம்.

தவணை முறை நிதி உதவி ஏற்பாடு: வசந்த் ஹவுஸிங் & ஃபைனான்ஸ் பி.லிட்.

சாலிடர்

CAT 1000 FS OSD

பழுதே ஏற்படாத டிவி
–இது எங்கள் சவால்!

வசந்த்&கோ

தி. நகர்	: 45, தெற்கு உஸ்மான் சாலை, சென்னை-17. போன் : 445437
தி. நகர்	: 8, தெற்கு உஸ்மான் சாலை, சென்னை-17. போன் : 445464
பாடி	: 63, எம்.டி.எச். ரோடு, சென்னை-50. போன் : 653593
தாம்பரம்	: 21-22, சண்முகம் ரோடு, சென்னை-45, போன் : 403249
புரசைவாக்கம்	: 191, புரசைவாக்கம் நெடுஞ்சாலை, சென்னை-10. போன் : 662059
கோடம்பாக்கம்	: கோடம்பாக்கம் மேம்பாலம் அருகில் (மேற்கு), சென்னை-24. போன் : 420709
ராயபுரம்	: 116, எம்.எஸ். கோயில் தெரு, சென்னை-13.
திருநெல்வேலி	: 14, பராசக்தி பில்டிங் (உட்புறம்), போன் : 25043
மதுரை	: 8-A, நன்மை தருவார் கோயில் தெரு, மேல மாசி வீதி, போன் : 31775
கோவை	: 15, ஒப்பணக்கார வீதி, போன் : 36928
தஞ்சாவூர்	: 11, சிவராயர் கார்டன் முதல் தெரு, எம்.சாவடி
வேலூர்	: ஸ்ரீ முருகன் தியேட்டர் அருகில், சத்துவாச்சாரி
ஓசூர்	: 86-B, தாலுகா ஆபிஸ் ரோடு
பாண்டிச்சேரி	: 144, மகாத்மா காந்தி ரோடு

பெயர் .... முகவரி ....

....

வசந்த் & கோ வை நான் ஏன் தேர்ந்தெடுத்தேன் என்றால் ....

....

....

(15 வார்த்தைகளுக்குள் எழுதி உங்களுக்கு அருகாமையிலுள்ள வசந்த் & கோ ஷோரூமை நேரில் அணுகவும்)

Insight-1082

வழக்கமாக சூப் பண்ணாமல் அதில் சிறிது மாறுதல்கள் செய்து சூப்பை செய்து பாருங்களேன். ருசியே வேறுதான்.

சூப் பண்ணும் போது தண்ணீரை உபயோகிக்காமல் 'ஸ்டாக்' எனப்படும் காய் அல்லது மாமிசம் வெந்த நீரை உபயோகித்தால் சூப்பின் மணமும் ருசியும் மிகவும் நன்றாக அமையும். மீன், கோழிக் குஞ்சு ஆகியவற்றிலிருந்து சிக்கன் ஸ்டாக்கும், சைவ உணவாளர்கள் காய்கறிகளில் இருந்து வெஜிடபிள் ஸ்டாக்கும் தயாரிக்கலாம். முதலில் ஸ்டாக் செய்யும் முறையை பார்க்கலாம்.

சிக்கன் ஸ்டாக்:

நடுத்தரமான கோழிக் குஞ்சு ஒன்றை சுத்தப்படுத்தி வெட்டிக் கொள்ளவும். பெரிய வெங்காயத்தையும் பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். ஒரு வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு காய்ந்ததும் வெட்டி வைத்துள்ள கோழிக் குஞ்சையும், வெங்காயத்தையும் போட்டு நிறம் மாறும் வரை வதக்கவும். 5 கப் நீரை அதில் ஊற்றி ½ மணி நேரம் கொதிக்க வைத்து இறக்கி மூடவும். இரண்டு மணி நேரத்தில் கோழிக் குஞ்சு வெங்காயம் ஆகியவற்றின் மணமும் ருசியும் நீரில் இறங்கி இருக்கும். இதனை வடிகட்டி பத்திரப்படுத்தவும். அரை லிட்டர் வரை இந்த சிக்கன் ஸ்டாக் இருக்கும். இதனை எல்லாவித சூப்புகளுக்கும் பயன்படுத்தலாம்.



வெஜிடபிள் ஸ்டாக்:

2 கேரட், 1 பெரிய வெங்காயம், 2 பழுத்த தக்காளி ஆகியவற்றைப் பொடியாக நறுக்கி எண்ணெயில் வதக்கவும். வதங்கி பூப் போல் ஆனதும் 5 கப் தண்ணீர் சேர்த்து கொதிக்க வைக்கவும். காய்கள் வெந்து சாறு முழுவதும் தண்ணீரில் இறங்கியதும் இறக்கி மூடி வைக்கவும். 2 மணி நேரம் கழித்து வடிகட்டி பத்திரப்படுத்தவும்.

மேற்சொன்ன இரண்டு வகை ஸ்டாக்குகளும் சூப் தயாரிக்க பயன்படும். இனி சூப் தயாரிக்கும் முறையைப் பார்க்கலாம்.

சைனீஸ் மஷ்ரும் சூப்:

வெண்ணெய் — 2 ஸ்பூன்,
சிக்கன் ஸ்டாக் அல்லது வெஜிடபிள் ஸ்டாக் — 4 கப்,
இஞ்சி நசுக்கியது — 1 துண்டு,
பெரிய வெங்காயம் — 2 நறுக்கியது,
பட்டன் மஷ்ரூம் — 2 கப் நறுக்கியது.

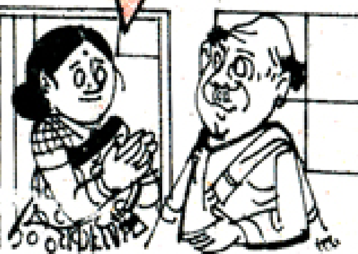
ஒரு வாணலியில் வெண்ணெயை உருக்கவும். வெண்ணெய் உருகி காய்ந்ததும் வெங்காயம், இஞ்சி, காளான் ஆகியவற்றை உருகிய வெண்ணெயில் போட்டு வதக்கவும். சிறிது நிறம் மாறி வதங்கியவுடன் ஸ்டாக்கை ஊற்றி கொதிக்க விடவும். காளான்கள் வெந்தவுடன் இறக்கவும்.

ருசிக்கு ஏற்றாற்போல் உப்பு, மிளகுத்தூளை சேர்க்கவும். இந்த சூப்பிற்குக் காரம் சற்று அதிகம் தேவைப்படும். விரும்பினால் ப்ரெட்டை நெய்யில் பொரித்துப் போடலாம்.

காலிஃபிளவர் சூப்:

வெண்ணெய் — ¼ கப்,
பெரிய வெங்காயம் — 1 (நறுக்கியது),
நடுத்தர காலி பிளவர் — 1 உதிர்த்தது,

நாளும் 'சூப்' பண்ணலாமா?



ஜாதகப் பரிவர்த்தனை நிலையங்களிலும் ஆங்காங்கே நிறைய வீடுகளிலும் பிள்ளை ஜாதகம் வாங்கிப் பொருத்தம் பார்த்துப் பிள்ளையின் விலாசத்திற்குக் கடிதம் போட்டால் பதில் வருவது கிடையாது. பிள்ளைக்குத் திருமணம் ஆனால் கூடத் தெரியப்படுத்துவது கிடையாது. இடம் மாறினால், மாற்றல் ஆகிவிட்டால், தயவு செய்து ஜாதகம் பதிவு செய்த இடத்தில் தெரியப்படுத்தி விடுங்கள். பெண் வீட்டாரின் வேதனை கொடுமையானது.

— வி. ஜெயலட்சுமி.

நீங்கள் செய்யும் பாயஸம், வெல்லம் சேர்த்தது அல்லது சர்க்கரை சேர்த்தது போன்ற எதுவாக இருந்தாலும் நீர்க்க இருந்தால் கவலை வேண்டாம். வீட்டிலிருக்கும் (எந்த பிஸ்கட்டாக இருந்தாலும்) பிஸ்கட் சிறிது எடுத்து லேசாகக் கையினால் பொடித்துப் போட்டு விடுங்கள். பாயஸம் கெட்டியாவதுடன், புதிய சுவையுடனும் இருக்கும்.

— பாலா.



வெஜிடபிள் ஸ்டாக் — 4 கப்,
பூண்டு — 2 பல் நசுக்கியது.

வெண்ணெயை உருக வைத்து அதில் வெங்காயம், பூண்டு, காலிப்ளவர் சேர்த்து வதக்கவும். நன்கு வதங்கியவுடன் ஸ்டாக்கை ஊற்றவும். காலி ப்ளவர் வெந்ததும் கொத்தமல்லியைப் பொடியாக நறுக்கிப் போடவும். ருசிக்கு ஏற்றாற் போல் உப்பு, மிளகுப் பொடி சேர்த்துக் கொள்ளவும்.

ப்ரெஞ்ச் ஆனியன் — சீஸ் சூப்:

வெண்ணெய் — ¼ கப்,
பெரிய வெங்காயம் — 3 மெல்லியதாக நறுக்கியது,
மைதா — 1 ஸ்பூன்,
வெஜிடபிள் (அ) சிக்கன் ஸ்டாக் — 4 கப்,
துருவிய சீஸ் — 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
நறுக்கப்பட்ட ப்ரெட் துண்டுகள்.

கனமான வாணலியில் வெண்ணெயை உருக்கவும். மைதாவைப் போட்டுக் கலந்து கொள்ளவும். வெங்காயத்தையும் சேர்த்து பொன்னிறமாக வதக்கவும். வதங்கியவுடன் சிறிது சிறிதாக ஸ்டாக்கை ஊற்றி 20 நிமிடங்கள் கொதிக்க விடவும். பரிமாறும் போது ப்ரெட்டை நெய்யில் பொரித்துப் போடவும். மேலாக துருவிய சீஸையும் போட்டுப் பரிமாறவும்.

மிக்ஸட் வெஜிடபிள் எக் சூப்:

பழுத்த தக்காளி — 4,
கேரட் நறுக்கியது — 1,
பச்சை பட்டாணி — 1 பிடி,
வெள்ளரிக்காய் — 1 நறுக்கியது,
பெரிய வெங்காயம் — 3 மெல்லியதாக நறுக்கியது,
நறுக்கிய பீன்ஸ் — 1 பிடி,
பூண்டு — 5 பல் நசுக்கியது,
வெந்த முட்டைகள் — 3 உதிர்த்து.

தக்காளியை வேகவைத்துத் தோல் உரித்து சாறு எடுத்துக் கொள்ளவும். காய்கறிகளை வேகவைத்துக் கொள்ளவும். காய்களை வேகவைத்த நீரையே சூப் தயாரிக்க பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

தக்காளி சாறுடன் காய்கறிகளையும், காய்கள் வெந்த நீரையும் கலந்து தேவையான உப்பு, மிளகு சேர்த்து ஒரு நிமிடம் கொதிக்க வைத்துக் கொள்ளவும். உதிர்த்த முட்டைகளை போட்டு மூடி வைக்கவும்.

— உமா ஸ்ரீதரன்.

உங்கள் சமையலறையில்
புலிக்கு நிகரான சக்தியை
இன்றே கொண்டு செல்லுங்கள்

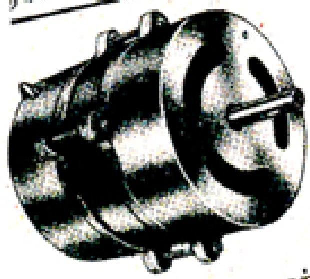




HI-POWER

Rallimix

ராலீஸ்வுல்ப் 500 வாட்ஸ்



ஹை-பவர் மோட்டார்

- மஞ்சள் போன்ற கடினமான பொருட்களைக் கூட நிமிடத்தில் அரைத்து விடும்.
- ஓசை, தடங்கள் இல்லாமல் செயல்பட ஒப்பற்ற வடிவமைப்பு.
- இந்திய சமயலை சுலபமாக்குவதற்க்கென்றே ஸ்பெஷலாக தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது.
- உங்கள் இருப்பிடத்திற்கு அருகிலேயே உறுதுணையான சர்வீஸ் மையங்கள்.
- எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக இது ஒரு ராலீஸ் நிறுவனத்தாரின் தரமான தயாரிப்பு.

VDPRINT

மருத்துவராக...

'செவிக்குணவில்லாத போது சிறிது வயிற்றுக்கும் ஈயப்படும்' என காதின் முக்கியத்துவத்தைச் சொல்கிறோம். நல்ல அறிவு தரும் செய்திகள், குழந்தை மழலை, இனிய இசை இவற்றை நாம் ரசிப்பது இந்தக் காதால்தானே. இதை நாம் வாழ்நாள் முழுவதும் பெற வேண்டுமே. கண் பார்வை சரியில்லையெனும் பொழுது கண்ணாடி அணியும் நாம் காது சரிவரக் கேட்காத பொழுது கருவியை உபயோகிக்க தயங்கக் கூடாது.

பரம்பரை, முதுமை, தலை, காதில் ஏற்படும் பலமான அடி ஆகிய காரணங்களினால் காது கேளாமை ஏற்படக்கூடும். அதிக சளி, 'வாக்ஸ்' எனப்படும் அழுக்கு காதில் அடைத்துக் கொள்வதாலும் காது சரிவர கேட்காதது போல் இருக்கும். இதற்காகக் கையில் கிடைப்பதையெல்லாம் ஆயுதமாகக் கொண்டு காதைக் குடைவது அபாயத்தில் முடியும். காதில் சிறு பொருட்கள் விழுந்து விடுவது, சொத்தைப் பல், நாக்கில் உள்ள புண், தொண்டை வலி, தொண்டை புற்று நோய், காதில் சீழ் வடிதல், கிருமி நோய் இவற்றின் காரணமாகக் காது வலி ஏற்படும்.



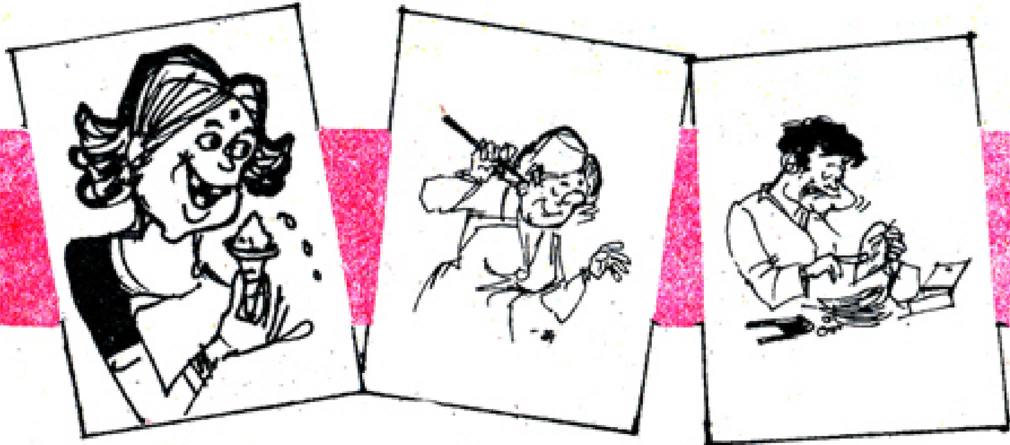
அதிக சத்தம், காதைப் பழுதடையச் செய்யும். நம் குரலே நமக்குச் சத்தமாகக் கேட்பது போல் இருந்தாலோ, காதில் சீழ் வடிந்தாலோ, காதில் இரத்தக் கசிவு ஏற்பட்டிருந்தாலோ அலட்சியம் கூடாது.

'ஸ்ஸ்' என்ற இரைச்சல் சத்தம் கேட்பது, எதிரில் உள்ள பொருட்களோ அல்லது நாமோ சுற்றுவது போல் தோன்றுவது போன்றவை உடனடி மருத்துவ ஆலோசனை பெற வேண்டியவை. மழைக் காலங்களில் அதிக அழுக்கு சேரும் போது காதினுள் அரிப்பு ஏற்படுத்தும். 'டினிடஸ்' என்று கூறப்படும் காதினுள் ஏற்படும் ரீங்கார சத்தம் அதிகமாகக் கவலைப்படுபவர்களுக்கும் ஏற்படுவதுண்டு. உடலில் 'க்ளுகோஸ்' எனும் சர்க்கரை சத்துக் குறைந்து வருவது நாளடைவில் காதினை பழுதுபடுத்தும். பசி காதை அடைக்கின்றது என்று கூறுவது இதனால்தான்.

காது நம் உடம்பின் ஒரு பாகமே. காதில் அடிக்கடி தண்ணீர் போய் தொல்லை ஏற்படுகின்றது என்பவர்கள் முக்கியமாக நீச்சல் செல்பவர்கள் காதைத் தண்ணீர் படாமல் பாதுகாத்துக் கொள்ள வேண்டும். அதிக சத்தமாக பாடல் கேட்பது, வாகன ஒலி எழுப்புவது செவிக்கு மிகவும் கெடுதல். குழந்தைகளிடம் இரைந்து பேசாதீர்கள். அதிக சத்தம் தரும் பொம்மை வேண்டாம். இனிமையாக மெதுவாக பேசும் பொழுது மற்றவர் நம்மை மதிப்பதுடன் நாம் சொல்வதைக் கூர்ந்து கவனிக்கவும் செய்கிறார்கள். விமானப் பயணம் செய்யும் பொழுது அழுத்த வேறுபாடு சிலருக்குக் காது வலி ஏற்படுத்தும். இவர்கள் ஒரு டம்ளர் தண்ணீர் வைத்துக் கொண்டு சிறிது சிறிதாக விழுங்கும் பொழுது வலி குறையும்.

கண்ணும் மூக்கும் பெண்களுக்குப் பேருதவி புரிகின்றன. கண்ணைக் கசக்கி மூக்கை உறிஞ்சி அழ ஆரம்பித்தால் போதுமே, வீட்டில் பல காரியங்களைச்

காதோடுதான்...



சாதித்து விடுவார்களே என்பார்கள். ஆணோ, பெண்ணோ ஒருவர் பல நாட்கள் உணவு இல்லாமல் இருக்கலாம். ஆனால் சில நிமிடங்களே சுவாசம் இல்லாமல் இருக்க முடியும். இந்தக் காற்று உள்ளே புகும் நுழைவாசல் மூக்குதானே. மேலும் இந்த மூக்கில் உள்ள சிறு சிறு ரோமங்கள் காற்றில் உள்ள தூசுகள் உள்ளே நுழையாமல் தடுக்கும் காவலர்களாக விளங்குகின்றன. மூக்குள்ள வரை சளித் தொல்லை தான். ஆனால் 'சைனஸ்' தொல்லை உள்ளவர்கள் படும் அவதி அதிகம். சளி சைனஸ் குழியில் அடைந்து கிருமியால் தாக்கப்படுவதால் இந் நோய் ஏற்படுகின்றது. அதே போல மூச்சு விட சிரமமாகத் தோன்றும் பொழுதும் 'பாலிப்' என்ற சதை மூக்கினுள் வளர்ந்துள்ளதா என்பதை அறிந்து சிகிச்சை பெற வேண்டும்.

சிறு குழந்தைகளுக்கு சளி மூக்கடைத்துக் கொள்ளும் பொழுது சுத்தமான துணியையோ பஞ்சையோ கொண்டு சுடுநீரில் உப்பு கலந்து தொட்டுத் துடைப்பது அடைப்பை நீக்கும். பழக்கம் காரணமாக வாயைத் திறந்து மூச்சு விடும் குழந்தைகளைத் திருத்த வேண்டும். இது சுகாதாரமற்றது மற்றும் பார்வைக்கும் அழகுற இருக்காது.

மூக்கை மிகவும் வேகமாக சிந்துதல்; தலையில் அடி, மூக்கில் ஏற்படும் வீக்க நோய்கள் காரணமாக மூக்கில் இரத்தக் கசிவு ஏற்படக்கூடும். மேலும் இரத்தக் கோளாறு, சிறுநீரகக் கோளாறு, இரத்தக் கொதிப்பு, இருதயக் கோளாறு காரணங்களினாலும் மூக்கில் இரத்தக் கசிவு ஏற்படும். இதை உடனடியாகத் தடுக்க மூக்கைக் சற்று அழுத்திப் பிடித்தல், மூக்கின் மீது ஐஸ் கட்டி தேய்த்தல் இவற்றுடன் மருத்துவ சிகிச்சை மிக அவசியம்.

மாறுமணம், இல்லாத துர்நாற்றம் இவை சைனஸ் தொல்லை, பல் சொத்தை, மன நலம் குன்றியவர் இவர்களுக்குத் தோன்றும். சிலருக்கு வாசனையே தெரியாத காரணம் மூக்கினுள் சதை வளர்தல், மூக்கின் எலும்பு உடைதல், அதிக சளி, தலையில் கட்டி போன்ற காரணங்களால்தான்.

அநேக குழந்தைகள் அடிக்கடி மருத்துவரை நாடும் ஒரு காரணம் தொண்டை வலி, தொண்டைப் புண், காது வலி இவற்றுடன் கூடிய ஜுரம். இதன் காரணம் சுத்தமற்ற நீர், அதிகக் குளிர்ச்சியுள்ள பொருட்கள், வாயால் மூச்சு விடுவது, வாய் திறந்து தூங்குவது போன்றவை. உணவு விழுங்கும் பொழுது கடினமாகத் தோன்றினால் மருத்துவ பரிசோதனை அவசியம். சிறு சிறு உருண்டை கட்டிகள் போல் கழுத்து, காதின் கீழ்புறம் தோன்றுவதையும் அலட்சியப் படுத்தக் கூடாது. 'பி காம்ப்ளெக்ஸ்' சத்து குறையும் போது வாயில் புண் ஏற்படுகின்றது. புகையிலை, வெற்றிலைக்கு அடிமையாகி விடுபவர்கள் எளிதில் புற்று நோய் வயப்படுகிறார்கள். அடிக்கடி சளி, தொண்டை வலி ஏற்படும் போது தொண்டையில் 'டான்சில்ஸ்' சதை வளர்ந்துள்ளதா என்பதைச் சோதித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

கக்குவான் இருமல் சற்று தாமதிக்காமல் கவனிக்கப்பட வேண்டியது. வெது வெதுப்பான நீரில் உப்பு கலந்து வாய் கொப்புளிப்பது தொண்டைப் புண் ஆறவும், வலிக்கு இதமாகவும் இருக்கும். குரல் மாறுபாடு, இரத்தக் கசிவு இவற்றிற்கு மருத்துவ ஆலோசனை தேவை.

கருவுற்ற காலங்களில் உட்கொள்ளும் மருந்தை மருத்துவரின் ஆலோசனையுடனே பெற வேண்டும். கவனக்குறைவாக மாத்திரைகள் சாப்பிடுவதால் குழந்தைகளின் பல்லின் நிறத்தில் மாறுபாட்டினை ஏற்படுத்தலாம். அதிக இனிப்பு, மாவுச் சத்து பொருட்களை உட்கொண்டு பற்களைச் சுத்தம் செய்யாமல் இருப்பது நம்மை பாட்டியாக்கி விடும். குடிநீரில் அதிக ப்ளோரைடு



இருப்பின் பல் கறுப்பு, ப்ரௌன் நிறங்களாக மாறும். பல்லுக்கோ, ஈறுக்கோ கேடு விளைவிப்பது சுகாதாரக் குறைவும், சோம்பேறித்தனமுமே. உள் தங்கி விடும் உணவுப் பொருட்கள் அழுகி நமக்குச் சேதம் விளைவிக்கின்றன. சொத்தைப் பற்களை நீக்கி விடுதல் நிச்சயம் நலம். வருடமிருமுறை பல் மருத்துவரை அணுகவும்.

அதிகசூடான, குளிர்ந்த பொருட்களைத் தவிர்க்கவும். 'குழந்தைகளுக்குக் காலை, இரவு இரு வேளையும் முறையாக பல் துலக்க பயிற்சி அளிக்க வேண்டும். திட, திரவ இப்படி எது உட்கொளினும் வாயை நன்கு கொப்பளித்தல் நலம்.

ஆரோக்கியமான ஈறுகள் நல்ல 'பிங்க்' நிறத்தில் இருக்கும். பல், ஈறு நோயினாலும் வாயில் துர்நாற்றம் இருக்கும். ஆகையால் விரலினால் ஈறுகளைச் சற்று அழுத்தித் தேய்த்து சுத்தப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். விரல் சூப்பும் குழந்தைகளின் பற்களும், வாயில் எப்பொழுதும் இரப்பர் வைத்துக் கொள்ளும் குழந்தைகளின் பற்களும் கோணலாக வளரும். பல் வரிசையை முறைப்படுத்திக் கொள்ள எத்தனையோ மருத்துவ முன்னேற்றங்கள் வந்துள்ளன.

அறுசுவையை அறிய உதவும் நம் நாக்கு வரும் நோயையும் முன்கூட்டி அறிவித்து விடும். 'நாக்கு ருசி தெரியவில்லை, எது சாப்பிட்டாலும் கசக்கின்றது' என்றுதான் காய்ச்சல் நோயாளிகள் குறிப்பிடுவர். நாக்கு நிறம் மாறி தோற்றமளிப்பதும் நோயின் அறிகுறியே. நாக்குப் புண் சாதாரணமாகத் தோன்றினாலும் உடைந்த பல், பால்நோய், டி.பி. நோய் இவையும் காரணமாக இருக்கலாம். நாக்கைச் சுத்தம் செய்கிறேன் என்று கரகரவென ப்ரஷினால் சுரண்டி சேதப்படுத்தக் கூடாது.

ஊட்டச் சத்து வல்லுனராக...

முன் குறிப்பிட்டது போல் இரத்தத்தில 'க்ளுகோஸ்' அளவு குறைந்து வரும் பொழுது நாளடைவில் காது கேளாமை ஏற்படக்கூடும். ஆகவே சத்தான உணவு காது சரிவர வேலை செய்ய அவசியமே. அதிகக் கொழுப்புப் பொருட்களைத் தவிர்த்து; புரதப் பொருட்களை உண்பதால் பாம்பு செவியாக மாறலாம். வைட்டமின் சி, ஈ பி காம்ப்ளெக்ஸ் சத்து அவசியம். சளித் தொல்லையிலிருந்து விடுபடவும் வைட்டமின் 'சி' சத்தும் மற்றும் 'ஏ' சத்தும் தேவைப்படுகின்றது.

இயற்கை வைத்தியத்தில் காலையில் வெந்நீர் + தேன் + எலுமிச்சம் சாறு கலந்து நாற்பத்தைந்து நாட்கள் அருந்தச் செய்து சைனஸ் தொல்லைக்கு சிகிச்சை அளிக்கின்றார்கள். வைட்டமின் 'ஏ' சத்திற்கு முருங்கைக் கீரை, காரட் வகைகள் உதவுகின்றன. சிட்ரஸ் பழ வகைகள், சுத்தமான நீர், காற்றோட்டமான இடம் இவை நம் காது, மூக்கு, தொண்டை இவற்றைப் பாதுகாக்கும். சாக்லேட், ஐஸ்க்ரீம், ஸ்வீட் இவற்றை அதிகம் உபயோகிப்பதைத் தவிர்க்கவும்.

சளி பிடிக்கும் பொழுது 'ஹெர்பல் டீ' குடிக்கலாம். துளசி, சுக்கு, மிளகு, பொதினா இவற்றை டீத் தூளுடன் கலந்து தயாரிக்கும் டீ உடலுக்கு நல்லது.

உணவிற்குப் பிறகு சிறு துண்டு தேங்காய் உண்பது பற்களைச் சுத்தப்படுத்தும். பல் நன்கு வளர சுண்ணாம்புச் சத்தும் தேவை. பால், மீன், காரட், ஆப்பிள் இவை பற்கள் ஆரோக்கியமாக விளங்க உதவுகின்றன. திக்கிப் பேசும் குழந்தைகள் சூழ்நிலை காரணமாக அதிகம் திக்குகின்றன. இவர்

தீபாவளிப் பண்டிகைக்கு விசேஷ
ஆர்டர்கள் ஏற்றுக் கொள்ளப்படும்.

அழகு + ஊட்டச்சத்து + மருத்துவத் தொடரில் கேள்விகள் கேட்கலாம் என அறிவித்திருந்தோம். கேள்விகள் வந்து குவிந்து விட்டன! மிகச் சிறந்த எல்லோருக்கும் பயன்படும் விதமான இரண்டு கேள்விகளுக்கு மட்டுமே இப் பகுதியில் பதிலளிக்க முடியும். எனவே கேள்விகள் அனுப்பும் வாசகிகள் ரிப்ளை கார்டாகவோ, கவர் வைத்தோ அனுப்பினால் மீதி கேள்விகள் கேட்ட ஒவ்வொருவருக்கும் தனிப்பட்ட முறையில் பதில் எழுதி அனுப்பப்படும்.

என் முக அழகையெல்லாம் பருக்கள் கெடுத்து விடுகின்றன. எத்தனையோ மருத்துவம் செய்து விட்டேன். நீங்களாவது வழி காட்டுங்களேன்?

வீணா சேகர், கும்பகோணம்.

முகப் பருவை பற்றிக் கேட்காத கடிதமே இல்லை. இதற்காகக் கவலைப்பட வேண்டாம். சிறு சிறு கவனிப்புக்கள் உங்கள் கவலையை அடியோடு நீக்கும். முகப் பரு உடையவர்கள் கொழுப்புச் சத்து நிறைந்த பொருட்களை சிறிது காலம் அடியோடு மறந்துவிட வேண்டும். அடிக்கடி முகத்தை வெதுவெதுப்பான நீரில் கழுவிப் பிறகு குளிர்ந்த நீரில் கழுவ வேண்டும். உண்மையில் சோப்பும், சுத்தமான நீரும் அளிக்கும் பாதுகாப்பு, சருமத்தை மிக நல்ல முறையில் வைத்துக் கொள்ள உதவும்.

மேக் — அப் உபயோகிக்கிறவர்கள் பிறகு முகத்தைச் சுத்தம்செய்து கொள்ள சோம்பல் படக் கூடாது. வீட்டில் இருக்கும் நேரம் பூச்சு எதுவும் பூசாமல் சருமத்திற்கு இயற்கைக் காற்று கிடைக்க உதவுங்கள். முகத்தை நன்கு கழுவிய பிறகு பஞ்சினால் 'கிளீனிஸிங் மில்க்' உதவியுடன் துடையுங்கள். இது அடைப்புக்களை ஊடுருவிச் சென்று அழுக்கை நீக்கும். பிறகு 'ஆஸ்டிரஜன்ட்' லோஷனை பஞ்சில் தோய்த்து கண்ணருகாமை நீங்கலாக மிருதுவாகத் தடவுங்கள்.

நாளொரு கீரையும், 'சாலட்' எனப்படும் பச்சைக் காய்கறிகளும் உணவில் சேர வேண்டும். ஐந்தாறு டீஸ்பூன் முளைக் கீரை சாறுடன், மஞ்சள், மாவிலை கொழுந்து பசை, ஓரிரண்டு வேப்பிலைப் பசை, துளசி இலை கலந்து முகத்தில் பற்று போல் (மாஸ்க்) தடவும் பொழுது வடு இல்லாமல் பருக்கள் மறைந்து முகம் பளிச்சென் இருக்கும். தினம் எட்டு தம்ளர் நீர் குடியுங்கள். மலச்சிக்கல் இருக்கக் கூடாது. ஆங்கில மருததுவத்தில் 'டெட்ராசைக்ளின்' என்ற மருந்தை பதின்மூன்று வயதிற்குட் பட்டோர், கர்ப்பிணி இவர்களைத் தவிர்த்து ஏனையோருக்குக் கொடுப்போம். ஆனால் இதை மருத்துவரை கலந்தாலோசித்த பிறகே செய்ய வேண்டும்.

அன்புமதி, சென்னை — 41.

என் உடலின் தோற்றமே மிருதுவாக இல்லை. வறட்சியாக இருக்கிறது. நான் 'பளிச்'சென்ற தோற்றத்துடன் பளபளப்பாக மாற முடியுமா?

கைகால் வறட்சி சொர சொரப்பு ஏற்படுவதன் காரணம். 1. முதுமை, 2. வைட்டமின் 'ஏ' சத்துக் குறைவு, 3. போதிய கவனிப்பின்மை, அதிக நேரம் நீரில் இருப்பதாலும் பாத்திரம் கழுவுதல், துணி தோய்த்தல் போன்ற வேலைகளாலும் கை கால் களை இழந்து காணப்படும்.

உருளைக்கிழங்கு வேகவைக்கும் மீதமான நீரில் சிறிது நேரம் கைகளை நனைக்கக் கைகள் பளிச்சிடும் வெதுவெதுப்பான நீரில் ஒரு டீஸ்பூன் உப்புக் கலந்து கால்களை அமிழ்த்த சோர்வு நீங்கும். கால்கள் சுத்தப்படும். அதிக விலை கொடுத்து லோஷன் வாங்க முடியாதவர்கள் கிளிசரின் தடவி வர சருமம் மிருதுவாகும். சிறுதுளி வெண்ணெய் தடவ சருமம் பளிச்சிடும். காரட் இலையைச் சமைத்து உட்கொண்டு வரவோ அல்லது அரைத்துக் கை கால்களில் பூசி வரவோ செய்தால் பேரழகியாகலாம்.

கால் நகங்களை நீளமில்லாமல் சமமாக வெட்டிவிட வேண்டும். எலுமிச்சைச் சாறு ஒரு டீஸ்பூன், ஒரு டீஸ்பூன் தேங்காய் எண்ணெய் கலந்து தடவி சற்று ஊறி, குளிக்க வேண்டும். அதிக பித்த வெடிப்பு உள்ளவர்கள் சிறிது வேப்பெண்ணெய், சிறிது விளக்கெண்ணெய் கலந்து காலை நன்கு சுத்தம் செய்த பிறகு தடவ எளிதில் மறையும். அதிக செலவேயில்லாமல் அழகைப் பாதுகாப்பதும் சிறந்த கலையே.

களுக்கு மனோதைரியம் அளிப்பதுடன் உணவில் வல்லாரைக் கீரையை அடிக்கடி சேர்ப்பது நல்ல பலன் தரும். பாலில் தேன் கலந்து கொடுப்பதும் உதவும். ஆனால் இதனால் உடலில் சற்று எடை கூடலாம். வாய்ப் புண்கள் ஆற மணத்தக்காளி கீரையைப் போன்ற சிறந்த கீரை இல்லை. நல்லெண்ணெயும் 'பி காம்ப்ளெக்ஸ்' சத்து நிறைந்தது. 'டபிள் சின்' என்ற கழுத்தின் கீழ் சதையுடையவர்கள் சூயிங்கம் மெல்லு வது சிறந்த பயிற்சி.

அழகுக்கலை நிபுணராக...

வடிவ முகமுடையவர்களும், சற்று வயதானவர்களும் நீள தொங்கட்டானை அணிவது முகத்தைச் சற்று நீளமாகவும், வயது குறைந்தும் எடுத்துக்காட்டும்.

காதோடு ஒட்டிய சிறு தொங்கட்டான் பத்து முதல் பதினைந்து வயது வரை உள்ளவர்களுக்குச் சிறந்தது.

பகல் பொழுதிலும், வேலைக்குச் செல்லும் நேரத்திலும் பெரிய காதணிகள் அணிவது சிறக்காது.

தோடு, ஜிமிக்கி இவை நடுத்தர வயது வரை நன்கு பொருந்தும். தலையைத் தூக்கி கொண்டை போட்டு அதிக நீள காதணிகள் அணிவது பொருத்தமற்று இருக்கும். சுரிதார் அணிபவர்கள் வண்ண வண்ண பிளாஸ்டிக் காதணிகள் அணியலாம். தலையைப் பின்னி மேலிருந்து பூ வைக்கும் பொழுது மாட்டலை நீளவாக்கிலும், தழைய பின்னி பூ வைக்கும் பொழுது பக்கவாட்டிலும் மாட்டலை அணிய வேண்டும். முகத்திற்கு மேக் அப் செய்யும் நாம் எக் காரணம் கொண்டும் கழுத்தையும் காதையும் மறக்கக் கூடாது. 'ரூஜ்' எனப்படும் கன்னங்களில் பூசும் சாயம் மாலை இரவு நேரங்களில் சிறக்கும். நம்மூர் பெண்களுக்கு அநேகமாக 'பிங்க்' 'ப்ரவுன்' ரூஜ்களே பொருந்துகின்றன.

என்னுப் பூ நாசி முகத்தில் களை சொட்டும். மூக்கின் குறைபாடுகளை மேக் கப்பின் மூலம் மறைக்கலாம். ஆனால் இதற்கு நேர்முக விளக்கம் பெற வேண்டும். மூக்கில் கருப்பு புள்ளி, சுரசுரப்பு இல்லாமல் இருக்க பயத்தம் மாவு, பால் கலந்து தடவி தேய்த்துக் குளித்தால் பளிச்சென்றிருக்கும்.

உதடுகளில் வெடிப்புகளைத் தவிர்க்க கிளசரின், நெய், வெண்ணெய் தடவலாம். லிப்ஸ்டிக்கின் மூலம் உதடுகளின் குறைபாடு களையும் சரிசெய்து கொள்ள தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். லிப்ஸ்டிக்கின் மேல் பூசும் 'லிப்க்ளாஸ்' உதடுகளுக்குப் பளபளப் பூட்டும்

லிப்ஸ்டிக்கை முறையாக லிப் ப்ரஷ்ஷி னால் பூச வேண்டும். மெல்லிய சற்று நீண்ட கழுத்து மிக அழகு. இவர்கள் கழுத்தோடு ஒட்டிய அணிகலன்கள் அணியலாம். குட்டை கழுத்து உடையவர்கள் முடியை உயர்த்திச் செய்யும் சிகையலங்காரம் கழுத்தை மெல்லியதாகவும் நீளமானதாக் வும் காட்டும். கழுத்திற்கும் க்ரீம், மாஸ்க் போன்றவை தேவை. இல்லையெனில் சுருக்கங்கள் தோன்றும். குட்டை கழுத்து உடையவர்கள் அதிக பூ வைக்க விரும்பும் பொழுது சற்று உயர்த்தி வைத்துக் கொள்ள லாம். அதிக ஒல்லியானவர்கள் பூவை சற்று இறக்கி தளர வைப்பது குறையை மறைத்து விடும்.

— டாக்டர் கமலி.



லிம்கா பாரட்டிக்கு வாங்க



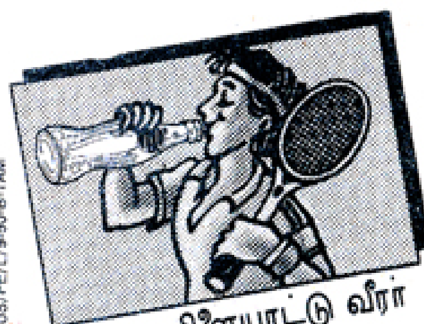
லிம்கா விருந்தாளி

லிம்காவின் இனிப்பும் உப்பும் கலந்த இணையற்ற சுவை விருந்தினர் மனதை கொள்ளை கொள்ளும்.



லிம்கா வால்கள்

உல்லாசமாய் கொட்டமடிக்கும் நேரங்களில் லிம்கா, வாழ்விற்கு மேலும் சுவை கூட்டுகிறது.



லிம்கா விளையாட்டு வீரர்

லிம்காவில் அடங்கியுள்ள ஐஸோடானிக் உப்பு விளையாட்டு வீரர்களின் தாகத்தை தணிக்கிறது.



லிம்கா பயணி

லிம்கா கிருமிநீக்கம் செய்யப்பட்ட பானமானதால், பயணிகளுக்கு முற்றிலும் பாதுகாப்பானது.



RADEUS/PE/L/9-90-8-TAM

இந்த மாதம் எப்படி?

அக்டோபர் '90

மேஷ ராசி:

அசுவினி, பரணி, கிருத்திகை — 1 ஆம் பாதம்.

மாதத்தின் முதலிரண்டு வாரங்களில் சற்று சுமாரான பலன்கள் நடைபெறும். எனினும், உடல் நலம், மன நலம், பொருளாதாரம் இவை சற்று சிரமத்தைத் தரும் வண்ணம் அமையும். குறிப்பாக முதலிரண்டு வாரங்களில் கணவன் மனைவி இவர்களுக்கிடையேயுள்ள நெருக்கத்தில் சற்று விரிசல் காணலாம். ஆயினும் மாதத்தின் பிற்பகுதி அந்த நிலை மாறி பரஸ்பரம் இணைந்து பழகுகின்ற நிலை உண்டாகி குடும்பத்தில் மீண்டும் மகிழ்ச்சி ஏற்படும். பிற்பகுதியில் கீர்த்திக்குச் சற்று பங்கம் விளையலாம். அது உத்தியோக ரீதியில் ஏற்படும் தவறாகவும் இருக்கலாம். அல்லது தொழிற் துறையில் ஏற்படும் ஏமாற்றமாகவும் இருக்கலாம். மொத்தத்தில் சிறந்த மாதமென்றோ, அல்லல் தரும் காலம் என்றோ கூற முடியாத மத்திமநிலை. கலைஞர்களுக்கு ஏற்றமும் ஏற்படும். அதே சமயம் மாதத்தின் பிற்பகுதியில் பங்கமும் ஏற்படலாம்.

ரிஷப ராசி:

கிருத்திகை 2, 3, 4 ஆம் — பாதங்கள், ரோகிணி, மிருகசீரிஷம் 1, 2 — ஆம் பாதங்கள்.

மாதத்தின் முதலிரண்டு வாரங்களும் மனக்குழப்பத்தை உண்டாக்கக் கூடிய சூழ்நிலையைத்தான் ஏற்படுத்தும். ஆட்சியில் உள்ள சுக்கிரன், செவ்வாய், புதன் திசை நடப்பவர்களுக்கு மட்டுமே சற்று மன நிம்மதி இருக்கும். ஆயினும், மாதத்தின் பிற்பகுதி மனமகிழ்வைத் தருகின்ற போக்கில் அமையும். அந்த சமயத்தில் கலைஞர்களும், சமூக சேவகிகளும், அரசியலில் ஈடுபட்டுள்ள பெண்களும் பாராட்டினைப் பெறுவார்கள். நெடுந்தூரப் பிரயாணம் ஒன்றுக்கு ஏற்பாடு ஆகும். உடல் நிலை உஷ்ணக் கோளாறால் பாதிக்கப்படும். சற்று சிக்கலான மாதமாக முற்பகுதி இருந்தாலும், பிற்பகுதி பலவிதத்திலும் நன்மை தரும் நிலையை உருவாக்கும்.

மிதுன ராசி:

மிருகசீரிஷம் 3, 4 — ஆம் பாதங்கள், திருவாதிரை, புனர்பூசம் 1, 2, 3 — ஆம் பாதங்கள்.

குருவும், சுக்கிரனும், புதனும் ஒரு சேர நன்மையைத் தரும். அதே நேரத்தில் செவ்வாயும், சூரியனும் நாணயக் குறைவையும், கடன் தொல்லையையும் ஏற்படுத்தி மனத்தை அலைக்கழிப்பார்கள். சனியும் சற்று மாறான பலனைத் தருவார். இதன் காரணமாகப் பணவிரயம், ஏமாற்றம், பதவி மாற்றம் என ஏதோ ஒரு விதத்தில் குறை ஏற்படும். ஆயினும் இதுவரை தட்டிச் சென்ற திருமணமும், பதவி உயர்வும், சுக்கிர தசை நடப்பவர்களுக்குக் கட்டாயம் கை கூடி வரும். படத்துறையினர், கலைஞர்கள் மற்றும் நறுமணப் பொருள் வியாபாரிகள், ஆபரண விற்பனையாளர்கள் தங்கள் துறையில் சற்று கூடுதலான லாபத்தையோ, வியாபார அபிவிருத்தியையோ எதிர் பார்க்கலாம்.

கடக ராசி:

புனர்பூசம் 4 — ஆம் பாதம், பூசம், ஆயில்யம்.

வீட்டில் அமைதி நிலவும். நோய் தீரும். போட்டிகளில் வெற்றி கிடைக்கும். அது



விளையாட்டுத் திடலிலும் கிடைக்கலாம், அல்லது வேலை தேடும் படலத்திலும் அமையலாம். மாதத்தின் பிற்பகுதி முற்பகுதியை விட மேன்மையாக இருக்கும். அரசுப் பணியாளர், காவல் துறையினர், மற்றும் கலைத் துறையினர் அமோக வெற்றியைப் பெறுவர். இந்த ராசிக்காரர்களுக்கு இந்த மாதம் இராசியான மாதமாக இருக்கும். சுப நிகழ்ச்சிகளும், சுபயாத்திரைகளும் ஏற்பட்டு சுபச் செலவுகளுக்கு வாய்ப்பும் உண்டு.

சிம்ம ராசி:

மகம், பூரம், உத்திரம் 1 — ஆம் பாதம்.

இந்த மாதம் சிம்ம ராசிக்காரர்கள் எதிலும் தலையிடாமல் சும்மா இருந்தாலே போதும். எந்த கிரகமும் எந்த விதத்திலும் உதவக்கூடிய நிலையில் இல்லை. எனவே, வங்கியில் பணிபுரியும் பெண்களானாலும் சரி, அரசுப் பணியில் பணிபுரியும் ஆண்களானாலும் சரி கவனக் குறைவுக்கோ, அலட்சியத்திற்கோ இடம் கொடுக்காமல் தங்கள் பணியைச் செய்ய வேண்டிய சூழ்நிலை. வீண் வம்பும், விரையமும் ஏற்படும். ஒரு சிலருக்குக் கண்நோயும் ஏற்படும். ஜகத்தை ஆளுகின்ற தன்மைபெற்ற மக நட்சத்திரக்காரர்களுக்குக்கூட முகராசியில்லை. பூர நட்சத்திரக்காரர்களுக்கு பூராவும் சோதனைதான். சுக்கிரன் மட்டுமே, மாதத்தின் கடைசிப் பகுதியில் குடும்பத்தில் மகிழ்ச்சியைத் தரத்தக்க சூழ்நிலையை உருவாக்குவார். அதனால் சிலர் வீட்டில் சுபநிகழ்ச்சிக்கு இடமுண்டு.

கன்னி ராசி:

உத்திரம் 2, 3, 4 — ஆம் பாதங்கள், சித்திரை 1, 2 — ஆம் பாதங்கள்.

ராசிநாதன் இந்த ராசிக்காரர்களுக்கு உச்சமடைந்திருந்தாலும் செலவினத்தைக் கூடுதலாகவே கொடுப்பார். மிச்சம் மீதி ஏதும் இருக்க முடியாது. ஞான காரணாகிய குருவும் நீச்ச பங்கத்தை அடைந்துள்ள சுக்கிரனும், வீட்டில் சுபநிகழ்ச்சிகள் ஏற்படுவதற்கு உரிய சூழ்நிலையை உருவாக்குவார்கள். அதனால் பெண்ணுக்கோ, பையனுக்கோ இதுவரை தடைப்பட்டு வந்த திருமணம் கைகூடிவரும். ஒரு சிலருக்குப் பதவி உயர்வு கிடைக்கக்கூடும். விருந்தினர்கள் வரவும், யாத்திரை செய்வதன் மூலமும் சிலருக்குச் செலவு கூடுதலாகும்.

துலா ராசி:

சித்திரை 3, 4 — ஆம் பாதங்கள், சுவாதி, விசாகம் 1, 2, 3 — ஆம் பாதங்கள்.

இந்த ராசிக்காரர்களுக்கு இந்த மாதம் சற்று சோதனை மிக்கதாகவே இருக்கும். இடமாற்றமோ, உஷ்ண சம்பந்தமான வியாதியோ, பண நஷ்டமோ ஏற்படலாம். எனவே வாகனங்களில் செல்லும் போதும் ஜனநடமாட்டம் அதிகமுள்ள இடத்தில் நடக்கும் போதும், திருடர்களால் நஷ்டம் ஏற்படும்சூழ்நிலைதெரிகிறது. அதுபோலவே சுவாதி நட்சத்திரப் பெண்கள் குறிப்பாக வங்கி போன்ற பணப் புழக்கம் உள்ள இடங்களில் பணி புரிபவர்கள் ஏமாறுவதற்கு வாய்ப்பு உண்டு. சனீஸ்வரனால், இரும்புத் துறையில் ஈடுபட்டுள்ளவர்களுக்கு மட்டுமே லாபம் உண்டு

விருச்சிக ராசி:

விசாகம் 4 — ஆம் பாதம், அனுஷம், கேட்டை.

ஓரளவுக்கு மனநிம்மதி அளிக்கும் மாதமாகும். தனலாபமும், பரிசும் பட்டமும் சிலருக்குக் கிடைக்கும் வாய்ப்பு உள்ளது. குடும்பத்தில் இதுவரை கணவன், மனைவிக்கு இடையே இருந்த மனவேற்றுமை குறைந்து நெருக்கமான உறவு ஏற்படும். அதுபோலவே பிரிந்துவாழ்கின்ற தம்பதிகளுக்குக் கூட மீண்டும் சேரும் வாய்ப்பு தெரிகிறது. கல்வித் துறையிலோ, கலைத் துறையிலோ, புத்திரர்கள் பரிசையோ, பட்டத்தையோ பெறுவதைக் கண்டு பெருமைப்படத்தக்க வாய்ப்பினை சில பெற்றோர்கள் பெறுவார்கள். வெளிநாட்டிலிருந்து வரும் செய்திகள் தற்போது மன நிம்மதியைத் தரும். திரைப்படத் துறையில் உள்ளவர்களுக்கு அவர்கள் புது முகங்களாக இருந்தாலும் சரி, பழைய நடிகரானாலும் சரி நல்லதொரு வாய்ப்பினைப்பெறஇருக்கிறார்கள்.ஒருசிலருக்குப் புத்திர உற்பத்தி உண்டாகும்.

தனுசு ராசி:

மூலம், பூராடம், உத்திராடம் 1 — ஆம் பாதம்.

மாதத்தின் முற்பகுதியை விட பிற்பகுதியே நன்மையைத் தருகின்ற சூழ்நிலையை உருவாக்கும். பதவி மாற்றமும், ஏற்றமும் ஒரு சிலருக்கு மன மகிழ்ச்சியைத் தரும். அதே சமயத்தில் சனீஸ்வரனால் சில தொல்லைகளும் உண்டு. அரசுப் பணியாளர்கள் மேலதிகாரிகளின் கோபத்திற்கு ஆளாகலாம். நெருப்பினாலோ, திருடர்களாலோ பொருள் நஷ்டம் ஏற்படும் சூழ்நிலையும் தெரிகிறது. வைணவத் தலங்களுக்கு யாத்திரை செல்லும் வாய்ப்பு சிலருக்குக் கிடைக்கும். ராசிநாதன் உச்சமடைந்திருந்தாலும் உதவி செய்யும் நிலையில் இல்லை. எனவே

கருங் கூந்தல் வளர்ச்சிக்கும் கண்களில் குளிர்ச்சிக்கும்...

40
மூலிகைகள் நிறைந்த
கிரௌன்
ஹெர்பல் ஹேர் டானிக்

சித்த மருத்துவ முறையில் தயாரிக்கப்படும் கிரௌன் ஹெர்பல் ஹேர் டானிக் — செம்பருத்தி, மருதாணி, கரிசலாங்கண்ணி, பொன்னாங்கண்ணி, கற்றாழை போன்ற 40 மூலிகைகள் நிறைந்தது. நறுமணம் கமழ்வது. எல்லா வகைக் கூந்தலுக்கும் ஏற்றது.

இளநரையைத் தடுக்கிறது. முடி கொட்டுவதை நிறுத்துகிறது. கூந்தலின் வேர்க்கால்களுக்கு வலிமை ஊட்டுகிறது. நுனிமுடி பிரியாமலும் ஒடியாமலும் காக்கிறது. கண்களுக்குக் குளிர்ச்சி அளிக்கிறது.

இதில் உள்ள நேச்சுரலேசர் கூந்தலைப் பதமாக்கி ஒளிபெறச் செய்கிறது.





கிரௌன்

ஹெர்பல் ஹேர் டானிக்
— நேச்சுரலேசர் அடங்கியது.

இளநரை தடுக்கும். கூந்தல் உதிராமல் காக்கும்.

Insight-CHP-1044

எச்சரிக்கையுடன் இருப்பது நலம்.

மகர ராசி:

உச்ச குருவின் உன்னதமான பார்வை பெற்றுள்ள இந்த ராசிக்காரர்கள் சனீஸ்வரனைப் பற்றிச் சஞ்சலப்பட வேண்டியதில்லை. மனைவி வகையில் சிலருக்கு நிலமோ, பணமோ, நகையோ லாபமாகக் கிடைக்கும். அந்த அளவுக்கு மனைவியின் பிதுர்ராஜித சொத்தில் பங்கு வர இருக்கிறது. எல்லோருக்கும் கிடைக்குமென்று எதிர்பார்க்க வேண்டாம். உள்ளபடியே இது விஷயமாக ஒரு சிலருக்கு மட்டுமே (வர வேண்டிய சொத்துக்கள் முடங்கிக் கிடந்த நிலை மாறி உரிய முறையில்) பங்கு கிடைக்கும் வாய்ப்புத் தெரிகிறது. அதற்கேற்ற தருணமாக இருப்பதால் முயற்சி செய்யலாம். நடிகர்கள், கலைஞர்கள், பொறியியல் துறையினர் மற்றும் கணக்காயர்கள் போன்றவர்களுக்கு எதிர்பார்த்த பதவி உயர்வோ, மாற்றமோ ஏமாற்றமின்றி கிடைக்கும்.

கும்ப ராசி:

அவிட்டம் 3, 4 — ஆம் பாதங்கள், சதயம், பூரட்டாதி 1, 2, 3 — ஆம் பாதங்கள்.

சிறந்த ஒரு மாதமாக இருக்கும். குறிப்பாக மாதத்தின் பிற்பகுதி மன மகிழ்ச்சியைத் தரக்கூடிய பகுதியாக இருக்கும். வீட்டில் சுப நிகழ்ச்சிகள் நடப்பதற்கும் திருமணம் போன்ற வைபவங்கள் கைகூடி வருவதற்கும் ஏற்ற சூழ்நிலை உருவாகியுள்ளது. எதிர்பாராத நேரத்தில் எதிர்பாராத இடத்திலிருந்து வரன் வந்து மகளுக்குத் திருமணம் நடத்த வேண்டிய வாய்ப்பு சில சதய நட்சத்திரக்காரர்களுக்குண்டு. ஒரு சிலருக்கு மட்டும் மனநோயோ முழங்கால் இடுப்பு போன்ற இடங்களில் வலியோ ஏற்படக் காரணமுண்டு.

மீன ராசி:

பூரட்டாதி 4 — ஆம் பாதம், உத்திரட்டாதி, ரேவதி.

மீன ராசிக்காரர்கள் பட்டுப் பட்டாடைகள் வாங்குவதற்கும் ஆபரணங்கள் வாங்குவதற்கும் உரிய சூழ்நிலை உருவாகியுள்ளது. வெளிநாட்டுப் பயணத்தால் ஒரு சிலருக்குப் பணவரவு உண்டு. மாணவ, மாணவிகளுக்குப் பரிசுகளும், பட்டங்களும், கிடைக்கலாம். கலைஞர்களும், நடிகர்களும் புதிய ஒப்பந்தங்களினால் தனலாபமும் புகழும் பெறுவார்கள். அவர்களுக்குப் பாராட்டும் பரிசுகளும் கிடைக்கும். நடிகர்களில் இந்த ராசியைச் சார்ந்தவர்கள் சிறந்த நடிகர்கள் எனும் பட்டத்தைப் பெறும் வாய்ப்பினைப் பெற இருக்கிறார்கள். மற்றபடி இதுவரை இருந்த மனக் கவலை மாறி — தொழிலிலும் சரி, குடும்பச் சூழ்நிலையிலும் சரி சிறந்ததொரு முன்னேற்றத்தைக் காண இருக்கின்றார்கள்.

மாலவ்ய யோகம் பெறும் மங்கை யார்?

இதற்கு முன் பத்ரயோகத்தைத் தருகின்ற புதனின் பெருமையைப் புரிந்து கொண்டோம். ருசகயோகத்தைத் தருகின்ற அங்காரகனின் அருமையை அறிந்

இம்மாத இல்லத்தரசி போட்டி

பொருள் : ஸ்வீட் கடைசித் தேதி: 15.10.90.

சமையல் கூப்பன்

.... என்ற தலைப்பில் சமையல் குறிப்பை இத்துடன் அனுப்பியுள்ளேன் இச் சமையல் குறிப்பு இதுவரை எந்தப் பத்திரிகையிலும், எந்தப் புத்தகத்திலும் வெளியானதல்ல என்று உறுதி கூறுகிறேன்.

கையொப்பம்

தோம். சசயோகத்தைத் தருகின்ற சனீஸ்வரரின் தனித் தன்மையையும், தெரிந்து கொண்டோம். ஹம்ச யோகத்தை அளிக்கின்ற அந்தண சிகாமணியாகிய குருவின் கடாட்சம் எத்தகையது என்பதையும் சென்ற வாரம் படித்தும் பார்த்திருப்போம். இனி மகத்தானதும் மங்களகரமானதுமான மாலவ்ய யோகத்தைப் பற்றி அறிய முற்படுவோம். மாலவ்ய யோகத்தைத் தருகின்ற மான்யு அசுர குருவாகிய சுக்கிரனுக்கே உரித்தாகும். ஒரு ஜாதகத்தில் சுக்கிரன் துலா ராசியிலோ, அல்லது ரிஷப ராசியிலோ ஆட்சி பெற்றோ அல்லது பிரகஸ்பதி எனும் தேவ குருவின் இராசியான மீனத்தில் உச்சம் பெற்றோ சந்திரனுக்கோ அல்லது லக்கினத்திற்கோ ஏதாவது ஒரு கேந்திரத்தில் நின்றாலோ, அந்த ஜாதகருக்கு மாலவ்ய யோகம் ஏற்பட்டு மகத்தான அதிருஷ்டம் வந்தடையும்.

அதுபோலவே பெண்களின் இடது கையில் சுக்கிர மேடு ரோஜா நிறத்தில் உப்பலாக நின்று (x — y) அதன் மேல் சக்கரமோ, சங்கோ காணப்பட்டாலும் அத்தகைய மாலவ்ய யோகம் சித்திக்கும். அதே சமயம் சந்திர மேட்டில் கிரஹ சந்தி (G) மிகத் தெளிவாகத் தெரிய வேண்டும். சூரிய மேட்டில் செங்குத்தாக (s — t) ஒரு ரேகைக் காணப்படவேண்டும். சிறந்தொரு விதி ரேகையும் (m — n) கையில் அமைந்திருக்க வேண்டும். அப்படி அமைந்தவர்களுக்கு ஏற்படும் மாலவ்ய யோகத்தால் மகத்தான நன்மைகளும், மங்களகரமான மண வாழ்வும் அமையும். கண்ணிறைந்த கணவன் கைநிறையச் சம்பாதித்துத் தரும் பாக்கியத்தை அப்பெண் மணி அடைவாள். அத்துடன் அவரது வாழ்வில் வாகன யோகமும், வீட்டைக் கட்டும் அதிருஷ்டமும் கிட்டும். தளர்வற்ற இளமையும் பெற்று இனியதொரு வாழ்க்கையை அனுபவிப்பார். போதுமென்ற அளவுக்குக் குழந்தைகளும், அக்குழந்தைகளினால பெருமையும் பெறுவார்.

மாலவ்ய யோகத்தைப் பெற்றுள்ள பெண்களின் பேச்சும், நடை உடை பாவனையும், நாலுபேரைக் கவரத்தக்கதாக இருப்பதுடன், இனிமையும், இளமையும் கலந்து உறவாடும் தனித் தன்மையையும் பெற்றிருக்கும். அத்தகைய பாங்கினை அவருக்கு அளிக்கும் பெருமை சந்திரனுக்கும் குருவுக்கும் உண்டு. அத்துடன் சனீஸ்வர பகவான் அவரது கணவரின் தொழில் அல்லது உத்தியோகம் இவற்றில் நல்லதொரு முன்னேற்றம் காண பக்க பலமாக இருப்பார். சூரியனோ, சமூகத்தில் அவரை அனைவரும் விரும்பத்தக்க முறையில் அவருக்குச் சேவை உணர்ச்சியை அளிப்பார். அவரது கையில் புதன் மேட்டில் காணப்படுகின்ற சிறு ரேகைகள் (b — c) அவருக்குப் பெருமை அளிக்கின்ற வகையில் அருமையான குழந்தைகளை அவர் பெற்றிருப்பார் என்பதற்கு அடையாளமாகக் காட்டும். இத்தகைய சர்வ மங்களத்தையும் அளிக்கும் மாலவ்ய யோகத்தைப் பெற்ற பெண்மணிகள் எளிய குடும்பத்தில் பிறந்திருந்தாலும், திருமணத்திற்குப் பிறகு தனது யோக சக்தியால், தன்னைக் கைப்பிடித்த கணவனை பெரும் செல்வந்தனாக ஆக்கக் கூடிய ஆற்றல் நிறைந்தவர்களாக ஆகிவிடுவார்கள். பெண் ஒருத்தியை மணந்து கொண்டதற்குப் பிறகு மகத்தான மாற்றத்தையும், சமூகத்தில் ஏற்றத்தையும், ஏராளமான செல்வத்தையும் பெற்றுத் திகழ்கின்ற அநேகரைச் சமுதாயத்தில் நாம் இன்னும் காணலாம். திருமணத்திற்குப் பிறகு உத்தியோக உயர்வு பெற்று உன்னத நிலைக்கு வந்த கணவன் மாரும் உண்டு. சிறு தொழிலை ஆரம்பித்துப் பிறகு மனைவியின் அதிருஷ்டத்தால் பெரியதொரு தொழில் அதிபராக மாறிய எத்தனையோ செல்வந்தர்கள், தங்களது மனைவியிடம் காணப்பட்ட மாலவ்ய யோகத்தால்தான் அந்த நிலையை அடைந்துள்ளனர் என்பதை நாம் கண்கூடாகக் காண முடியும். எனவே பெண்கள் இத்தகைய யோகத்தை அடைய வெள்ளிதோறும் சுக்கிரனின் அதிதேவதையாகிய லக்ஷ்மி தேவியைத் தாமரை மலர்களால் அர்ச்சிப்பதுடன், ஆதி சங்கரர் அருளச் செய்துள்ள கனகதாரா ஸ்தோத்திரத்தையும், லக்ஷ்மி அஷ்டோத்தர நாமாவளியையும் பாராயணம் செய்து வரவேண்டும். அவ்வாறு அர்ச்சித்து வந்தால் வீட்டில் பொன்மாரி பெய்யவில்லை என்றாலும், பொற்காசுகளைச் சம்பாதிக்கும் ஆற்றலையாவது அந்தக் கலைமகள் நமக்கு உண்டாக்கித் தருவாள் என்பதில் ஐயமில்லை.

— ஜெயலட்சுமி கிருஷ்ணன்.





CLARION/B/T/47/203 TML

'திருமண நாள்'....! ஒவ்வொரு பெண்ணின் வாழ்க்கையில் மிக முக்கியமான நாள்! கணவனின் துணையோடு, புதிய வாழ்வு தொடங்கும் நேரம்! பழகிய பெற்றோரை, உடன் பிறப்புகளை விட்டு... புதியதொரு உலகத்தில், தெரியாத மனிதர்களோடு... எதிர்காலம் தொடங்கும் நேரம்! ஜாதகப் பொருத்தங்கள், ஐயர் ஓதிய மந்திரங்கள், பெரியோர் வழங்கிய ஆசிகள் — அன்றோடு சரி! காதல் திருமணங்கள், உறவில் திருமணங்கள்... என்றவைகளில் தெரிந்த திருமணங்களில்... எல்லோருமே புதுமுகங்கள்... தம்பதிகள் உள்பட!

விவாகரத்து பெருகி வரும் இந்த கால கட்டத்தில், ஒருவரையொருவர் புரிந்து, காதலித்து வாழ்வது மிக மிக அவசியம் தம்பதிகளுக்கு! வெறும் வெளித் தோற்றத்தைப் பார்த்து, மற்ற 'வசதி'(!)களை எதிர்பார்த்து கண்ணை மூடிக் கொண்டு.... கிணற்றில் 'குதிப்பது போல' நடக்கின்றன — இந்தக் காலத்திருமணங்கள்!

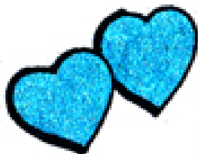
மனநிலை, வாழ்க்கையில் விருப்பு, வெறுப்புகள், நாட்டங்கள், கலை, கலாசார பிடிப்புகள், தான் எப்படிப்பட்ட கணவரை (அல்லது — மனைவியை) எதிர்பார்க்கிறோம்.... என்ற தெளிந்த மனநிலை இல்லாமை, திருமணம் முடிந்த சில மாதங்களில்.... நாம் ஏமாந்து விட்டோமோ...? என்ற பயம் போன்றவை... விவாகரத்திற்கு 'முதற்படி' அமைக்கிறது...! திருமணமான, ஒன்று அல்லது இரண்டு ஆண்டுகளில் பிரச்னைகள் முளைக்கின்றன.... குழந்தை ஒன்றும் பிறந்து விட்டால்... கேட்கவே வேண்டாம்! 'டென்ஷன்' தான்.! மனம் வளரும் முன்பே (திரு)'மணம்' கசக்கிறது! காரணம் பெரும்பாலும் தம்பதிகளே!

உடலுறவுக்காகவே திருமணம்... என நினைக்கும் ஆண்களும், 'திருமணம்' நடந்தால் தான்... மதிப்பு! என நினைக்கும் பெண்களும் — இன்றும் இருக்கிறார்கள்! உடல் பசி தணிந்ததும்.. உள்ளக்குமுறல்கள் 'எரிமலை'யென வெடித்து.. புனிதமான 'மாங்கல்யம்' — ஒரு மூட்டைப் பூச்சி மருந்தாகவோ, அரளி விதைகளாகவோ, தூக்குக் கயிறாகவோ.. சில சமயங்களில் 'மனைவி' எரிப்பாகவோ, கொலையாகவோ மாறுகிறது! மனத்தை மற்றவர் புரிந்து கொள்ளாமல்... நட்புறவை வளர்க்காமல் இருந்தால்... வாழ்வில் இருட்டுதான் மிஞ்சும்! 'பட்டம்' பெற்றால் போதுமா?

ஊதாரி மனைவியும், பொறுப்பற்ற கணவனும், சேமிப்பு, சிக்கனம் பற்றி கவலைப்படாமல், செலவழிப்பதையே பெருமையாக நினைக்கும் தம்பதிகளும் — வாழ்வில் பெறப் போவது 'இன்பமல்ல'.. துன்பங்களே! இன்றைய சமூக சூழ்நிலையில், விலைவாசி உயர்வில், ஊழல் மிகுந்த போக்குகளில் அமைதியாக வாழ்வதே பெரும் பிரச்னைதான்.! நிம்மதியுடன், இனிமையும் வேண்டுமென்றால்... இருவரின் உள்ளங்களும் இணைவது மிகமிக அவசியம்! இதோ சில வழி முறைகள்!

1. மனம் திறந்து உரையாடுகள்! ஒருவரையொருவர் புரிந்து கொள்ள முயலுங்கள். வீடேகதி என்று மனைவியும், ஆபீஸே, வியாபாரமே கதி என்று கணவனும் இருந்தால்... மனங்கள் கலங்கியே இருக்கும். வாழ்க்கையில் பிடிப்புகளை ஏற்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். 'நேரம்' என்பது கிடையாது. நாமே உற்பத்தி செய்து கொள்ள வேண்டும். நல்ல புத்தகங்களைப் படிப்பது, பாட்டு, இசைக்கருவி, வாத்தியம் ஒன்றை கற்றுக் கொள்வது, வீட்டை அழகு படுத்துவது, சுற்றுப் புற வாழ்வில் நாட்டம் கொள்வது, தன் திறமைகளை வளர்த்துக் கொள்வது என.. ஊக்கப் பாதையில் செல்லுங்கள்! வாரப் பத்திரிகைகள், டி.வி., ரேடியோ என அடிமைப் படாமல் வெளியுலகைக் கண்டறியுங்கள்!

2. படித்த மனைவி, தனக்குப் பிடித்தமான வேலையையோ, தொழிலையோ செய்யலாம். பணம் மட்டும் குறிக்கோளல்ல! திறமையை வளர்க்க, மற்ற மனிதர்களை அறிந்து கொள்ள, தன்னம்பிக்கை வளர இவை உதவும். உங்களிடம் மறைந்திருந்த, தெரியாத திறமைகளைக் கண்டு நீங்களே விரைவில் அதிசயப்பீர்கள்! கணவரின் துணையின்றி பல காரியங்களைச் செய்வீர்கள்! வாசல் படியைத் தாண்டாத (கோவில், திருமண நிகழ்ச்சி விலக்கு!) எத்தனை மனைவிகள் இன்றும் உழல்



கணவன்-மனைவி உறவு நிலைக்க...

கிறார்கள் நான்கு சுவர்களுக்குள்! இவர்களுக்கு 'வீடு' என்பது ஒரு திறந்த சிறைச்சாலைதான்! வீடே நரகமாய் இருப்பதில் அதிசயமென்ன?! இப்படியே இருக்கலாமா? மனம் திறந்து பேசுங்கள்... வெற்றிக் கதவுகள் திறக்கும்!

3. வீட்டுப் பிரச்னையானாலும் சரி... கணவரின் அலுவலக அல்லது 'பிஸினஸ்' பிரச்னையானாலும் சரி — இருவருமே, தனிமையில் விவாதியுங்கள். தீர்வு காண முயலுங்கள்! கூட்டு முயற்சியில் விடை கிடைக்கும்! அப்படியும் முடியாவிடில், நம்பகமான நண்பரிடமோ, உறவினரிடமோ... பிரச்னையை அலசுங்கள். வேறு வழி பிறக்கும். முக்கியமான விஷயங்களில்... தனியே முடிவை எடுக்காதீர்கள்! பலநேரம் முடிவுகள் தவறாகவே இருக்கும்.

4. 'சேமிப்பு' செய்வதைப் பழக்கப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். 'சிறுதுளி பெரு



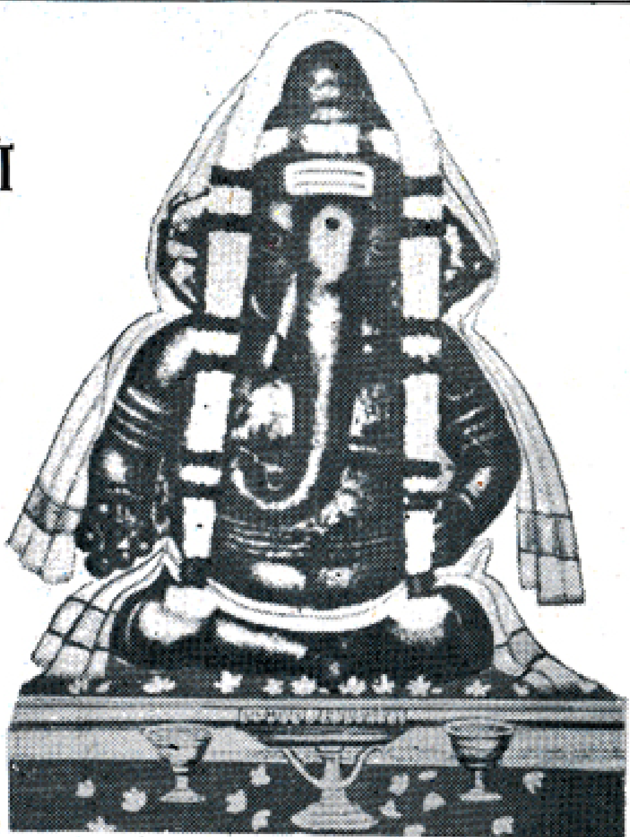
வெள்ளம்' என்பது போல், ஒரு ஆபத்து சமயத்தில் அத்தொகை உதவும். கடன் வாங்குவதை முடிந்தவரை தவிருங்கள். நட்புறவுகள் பெரும்பாலும் முறிவதே... பண விஷயங்களில்தான்! மது, சிகரெட் செலவுகளைக் குறைக்கலாமே! (விட்டால் ரொம்ப நல்லது) அடிக்கடி துணி மணிகள் வாங்குவது, உபயோகமற்ற பொருட்களை வாங்குவது அடிக்கடி சினிமா பார்ப்பது.. தேவையா?

5. ஓய்வு நாட்களில், குடும்பத்தோடு (குறிப்பாக தம்பதிகள்!) கடற்கரை, பார்க், இயற்கையை ரசிக்கக்கூடிய இடங்களாக தேடிச் செல்லுங்கள். மனதுக்கு இதமாகவும், நட்புறவை வளர்த்துக் கொள்ளவும்... குடும்பத்தில் அன்பான பிணைப்பையும் இவை ஏற்படுத்தும். ஒரு சினிமா செலவைத் தவிர்த்து, மனைவியோடு, ஒரு சமயம் 'ஓட்டலில்' சாப்பிடலாமே! குழந்தைகளை எங்காவது அழைத்துச் சென்று அறிவை வளர்க்கலாமே! (புத்தகக் கண்காட்சி, ஓவியக் கண்காட்சி, மிருகக் காட்சி சாலை, மியூசியம்... உதாரணம்!)

6. திட்டமிடுங்கள்! 'ஏன்' என்பதை விட 'எப்படி' செலவு செய்கிறோம் என்பதை கண்டறியுங்கள். இச் செலவு தேவையா? எனக் கேளுங்கள். எதற்கும் 'அரசை'யே நம்பியிராமல், சுயமாக தன்னிறைவு பெற வழி தேடுங்கள். வீட்டைச் சுற்றியுள்ள இடங்களில் காய்கறி பயிரிடுங்கள். பலன் கிடைக்கும்! கணவன் வருமானம் அறிந்து செயல்படுங்கள். சோதனைகளைக் கண்டு மிரளாதீர்கள். துணிந்து எதிர்கொண்டு... செயல்பட்டால் வெற்றி உறுதி! ஜோஸ்யர், வக்கீல், கோர்ட்... என்று வந்தால் செலவுதான் மிஞ்சும்! கணவன், மனைவி என்ற 'மெய்' இரு கண்கள், இரு கைகள், இரு கால்கள் போல செயல்பட்டால், வாழ்க்கை இனிதே அமையும்!

— ராஜேஸ்வரி.

தனித்தன்மை! இதுவே எங்கள் வெற்றியின் தனிச்சிறப்பு!



-வலம்புரி விநாயகர்-

தோற்றத்திலே ஒரு மாற்றம், துதிக்கையிலே ஒரு தனிப்பாணி.

ஆம். உலகிலே இவ்வாறு தனிச்சிறப்புடன் உள்ளவை சில.

சிட்டி யூனியன் வங்கி - இதே போல் தனக்கென்று ஒரு தனித்தன்மையுடன் செயல்படுகிறது.

வாடிக்கையாளர்களின் தேவைகளை அறிந்து அவர்களுக்கு ஏற்றவாறு பணிபுரிவதே எங்கள் முக்கியக் குறிக்கோள்.

உங்கள் சேமிப்பு வளர எங்களிடம் உங்கள் வசதிக்கு ஏற்ற பல சேமிப்புத் திட்டங்கள் உள்ளன.

இன்றே அணுகுங்கள் - CUB நேசக்கரம் நீட்டி உங்களை வரவேற்கக் காத்திருக்கிறது.

- சேமிப்புக் கணக்கு
- மாதாந்திர சேமிப்புத் திட்டங்கள்
- ரொக்கப் பத்திரங்கள்
- வாமன விஸ்வரூப வைப்புத் தொகை
- காலவரை வைப்புத் தொகை
- அயல்நாட்டு இந்தியர்களுக்கான சேமிப்புத் திட்டங்கள்

நாடுவீர் எம்மை — பெறுவீர் நன்மை!



CUB

சிட்டி யூனியன் பாங்க் லிட்.,

பதிவு அலுவலகம்: கும்பகோணம்–612 001.

CUB— உங்கள் வளர்ச்சிக்கேற்ற வங்கி.

MCS/CUB/490

CUB - அங்கீகரிக்கப்பட்ட அந்நியச் செலாவணி மலர்கள்

குழந்தைகளின்

''இம்மாதிரியான சொற்களை நாங்கள் வீட்டில் ஒருபோதும் பயன்படுத்துவதேயில்லை. ஆனாலும் இவன் எங்கிருந்து தான் இந்தச் சொற்களைக் கற்றுக் கொள்கிறானோ?''

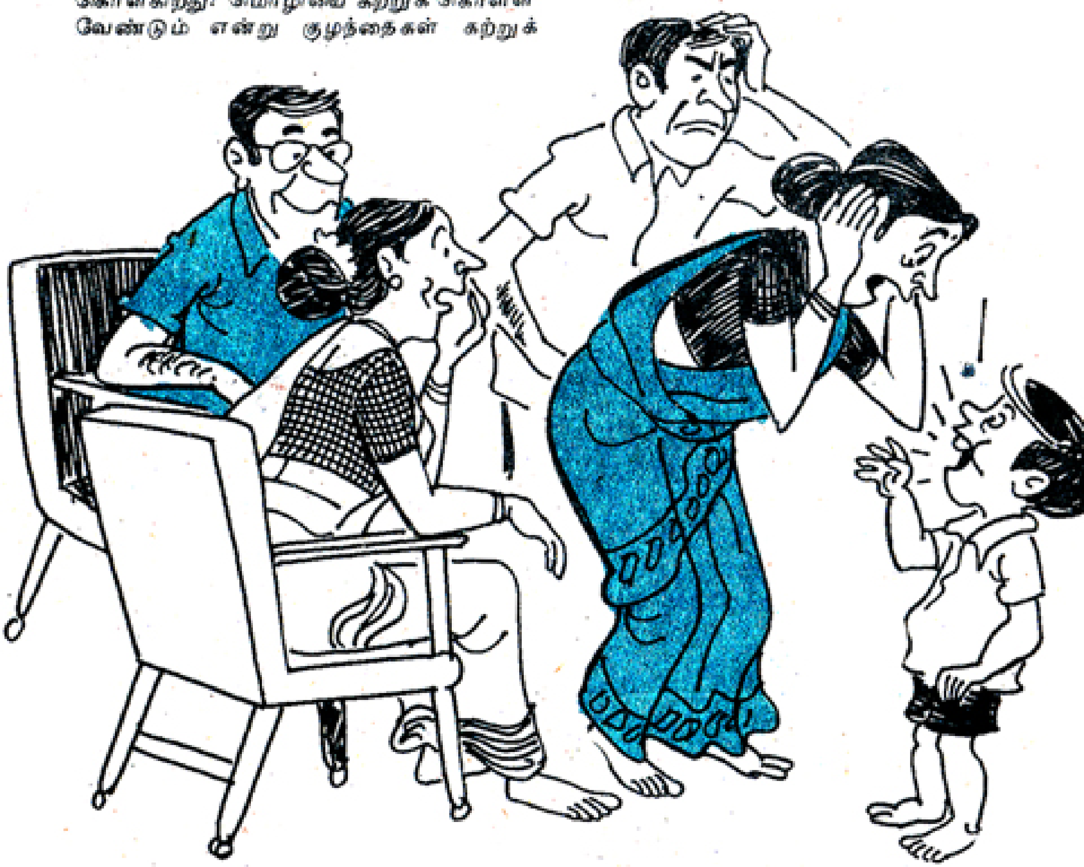
''சிவ சிவா. இக் குழந்தைகள் பேசும் சொற்களைக் கேட்டீர்களா, காது கொடுத்துக் கேட்க முடியவில்லை. நாங்கள் குழந்தைகளாக இருந்த போது, இம் மாதிரியான வார்த்தைகள் இருக்கின்றன என்று கூட எங்களுக்குத் தெரியாது.''

''வேண்டாத வார்த்தைகளைப் பேசும் போதெல்லாம், இனிமேல் இப்படிப் பேசுவியா என்று அவனை அடித்தாலும் பயனில்லை. நான் இல்லாத போது மறுபடியும் அதைப் பேசுகிறான்.''

மேலே குறிப்பிட்ட வகையில் அங்கலாய்த்துக் கொள்பவர் யார் என்று கேட்கிறீர்களா? யாருமில்லை. தங்கள் குழந்தைகள் 'சில வார்த்தை'களைப் பேசும் போது அதிர்ச்சியடையும் பெற்றோர்களே. இந்த அங்கலாய்ப்பில் நியாயம் இருக்கிறதா என்று நாம் சற்று பார்ப்போமா?

குழந்தை மொழியை எப்படி கற்றுக் கொள்கிறது? மொழியை கற்றுக் கொள்ள வேண்டும் என்று குழந்தைகள் கற்றுக் கொள்வதில்லை. குழந்தை வார்த்தையைக் கற்றுக் கொள்வதற்கு முன்னாலேயே, தன் மகிழ்ச்சியை, கோபத்தை, ஆச்சரியத்தை, பலவிதமான ஒலிகள் மூலம் தெரியப்படுத்துகிறது. பிறகு ஒரே ஒரு எழுத்தை உச்சரிக்கிறது. எடுத்துக்காட்டாக, 'அப்பா' என்று சொல்ல முயற்சிக்கும் போது 'பா' என்ற சொல் வெளிவருகிறது. 'அம்மா' என்று சொல்ல முயற்சிக்கும் போது 'மா' என்ற சொல் வருகிறது. பிறகு தானாகவே விளையாடிக் கொண்டே, தன் பாட்டுக்கு எதையெதையோ சொல்லிக் கொண்டே இருக்கும். குழந்தை வாயிலிருந்து வரும் சொல் என்னவென்றே நமக்குப் புரியாது.

ஆரம்ப நிலையில் இப்படி, நமக்குப் புரியாத வகையில் குழந்தை பேசும் போது, அது நமக்குப் புரியவில்லையே என்று ஒரு போதும் நாம் அலட்டிக் கொள்வதுமில்லை. அங்கலாய்ப்பதுமில்லை. ஏன்? குழந்தை ஏதோ வார்த்தைகளை உதிர்க்கும் போது, அவ் வார்த்தைகளுக்குப் பொருள் தெரிந்து கொண்டு, உதிர்ப்பதில்லை. ஏனென்றால் குழந்தை அப்போதுதான் பேசக் கற்றுக்



'அந்த' வார்த்தைகள்!

கொண்டு வருகிறது என்பதால் வார்த்தைக்குப் பொருள் தெரிந்து கொண்டு பேசுவதில்லை என்பது நமக்குத் தெரியும். எனவே நாம் அலட்டிக் கொள்வதில்லை.

விதவிதமான சுருதியில் (ஒரு கட்டை, இரண்டு கட்டையிலிருந்து ஆரம்பித்து உச்சஸ்தாயி வரையில்) விதவிதமான முறையிலும், காட்டுமிராண்டி போலவும், குழந்தை அலறுவதுண்டு. குழந்தை வளர வளர, பெரியவர்களின் குரலை அடையாளம் கண்டுகொள்கிறது: அம்மாவின் குரலை அடையாளம் கண்டு கொள்வதால், மெல்ல மெல்ல அம்மா பேசுவதையெல்லாம் தானும் பேச ஆரம்பிக்கிறது. எனவே, தாய் குழந்தையிடம், பேசும்போதெல்லாம் மிக மெல்லிய குரலில், நல்ல, அன்பான வார்த்தைகளை, மிருதுவான முறையில் பேசினால் மட்டுமே குழந்தையும் தான் முறையாகப் பேசக் கற்றுக் கொள்ளும் போது இதே முறையில் பேசும்.

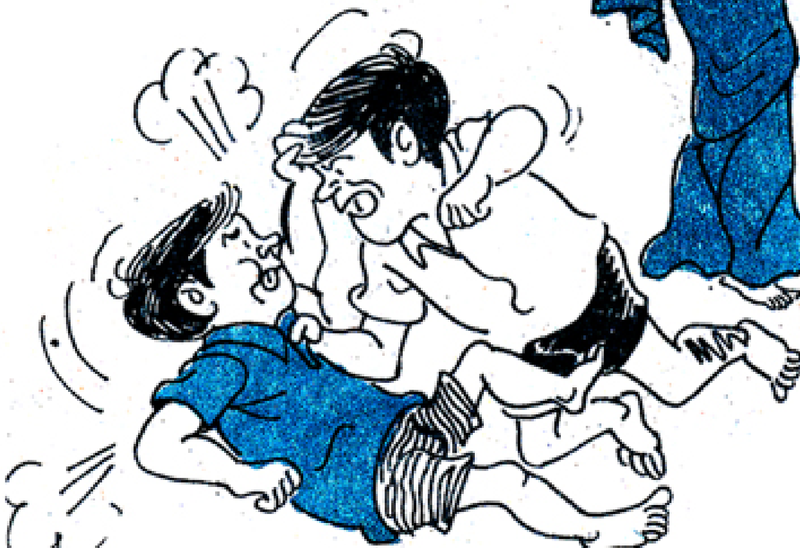
குழந்தைகளுக்கு, அவர்களுக்கே என்று தனியான சூழல் எதுவுமில்லாததால், பெரியவர்கள் வாழும் சூழலில் குழந்தைகள் வாழ வேண்டிய நிர்ப்பந்தம். இதன் காரணமாக, தற்கால குழந்தைகள் வாழ்க்கையில் பல பாதிப்புகள் ஏற்படுகின்றன.

குழந்தைகள் பெரியவர்கள் வாழும் சூழலில் வாழ வேண்டி வந்தாலும், பெரியவர்கள் மாதிரி இருக்கக் கூடாது. குழந்தைகள் மாதிரியே இருக்க வேண்டும். ஆனால் பெரியவர்கள் செய்கிற சில செயல்களைக் குழந்தைகள் செய்யக் கூடாது. பெரியவர்கள் விரும்பும் விதத்தில் பெரியவர்களிடமிருந்து வேறுபட்ட விதத்தில் பேச வேண்டும். நடக்க வேண்டும் விளையாட வேண்டும். அவர்கள் குழந்தைகள் மற்றவர்களைப் போல இருக்க வேண்டும். மற்றவர் செய்யும் மாதிரி செய்ய வேண்டும். ஆனால் எல்லா விஷயங்களிலும் அல்ல. குறிப்பிட்ட விஷயங்களில் மாத்திரம், மற்றவர்களைப் போல இருக்க வேண்டும். இந் நிலை குழந்தைக்கு, குழப்பத்தை உண்டாக்குமா இல்லையா?

பேசத் தகாத வார்த்தைகளைப் பேசுவது குழந்தைகளுக்கு மிகவும் விருப்பமான ஒன்றாகும். ஏனென்றால் இவ் விதத்தில் குழந்தைகள் பெரியோர்களைத் தண்டிக்க முடிகிறது. தாங்கள் பேசத்தகாத வார்த்தைகளைப் பேசும் போது பீதி கொள்ளும் பெற்றோர்களைப் பார்த்து குழந்தைகள் மகிழ்ச்சியடைகின்றன. ஏனென்றால் பெற்றோர்களைத் திண்டாடச் செய்ய இதுவும் ஒரு வழி.

பெண் குழந்தைகளை விட ஆண் குழந்தைகளே அதிகமான அளவு தகாத வார்த்தைகளைப் பேசுகிறார்கள் என்று குழந்தை





மாவு பிசைய • பொடிக்க • மசிக்க • கலக்க • நொறுக்க • முட்டையடிக்க • சீராக நறுக்க • கடைய • பிழி



மாவு பிசைய • பொடிக்க • மசிக்க • கலக்க • நொறுக்க • முட்டையடிக்க • சீராக நறுக்க • கடைய • ஈர

ஸுமீத் SP-16 க்கு கடுமையான வேலைகளைச் செய்யும் தண்டனை அளியுங்கள்—அன்றாடம் ½ கிலோ மாவைப் பிசைந்திடவும், கடினமான 16 இதர வேலைகளைச் செய்திடவும்.

ஸுமீத் SP-16 மட்டுமே அன்றாடம் ½ கிலோ மாவு பிசையும் சக்தி படைத்ததாகும். இரண்டே நிமிடங்களில் மாவை சீராக மென்மையாக்குகிறது—நாளுக்கு நாள்.

ஸுமீத் SP-16, நீங்கள் கொடுக்கும் எந்தக் கடுமையான வேலையையும் செய்யும் வண்ணம் கட்டுறுதியாக உருவாக்கப்பட்டது. இதிலே சக்திவாய்ந்த 17 அற்புத செயல்கள் உங்கள் அன்றாட சமையல் வேலைகளைச் செய்யும் வண்ணம் கட்டுறுதியோடு வடிவமைக்கப்பட்டது. இதைப்போல் வேறு எந்த மிக்ஸியும் செயல்பட முடியாது.

ஸுமீத் SP-16, கட்டுறுதியான ஸுமீத் மோட்டாரைக் கொண்டதாகும். பளுமிகுந்த வேலையிலும் அரை மணி நேரத்திற்குமேல் தொடர்ந்து ஓடக்கூடியது— தடையின்றி. ஒரே மாதிரி சிறப்பான பலனை தொடர்ந்து அளிக்கிறது— ஒவ்வொரு முறையும்.

அதுமட்டுமா! பளுவான வேலைகளுக்கேற்ப தானாகவே சரி செய்து கொள்கிறது, ஸுமீத் SP-16. தவறா அதிக பளுவான வேலை கொடுக்கப்பட்டாலும், அது சீரா வேகத்தை பராமரிக்கிறது. முற்றிலும் பாதுகாப்புடன் அது இயங்கும்போது, மூடி திறந்து கொண்டால், அதே நொடியி மோட்டார் தானாக நிறுத்திக் கொள்ளும்.



உண்மையிலேயே அன்றாட உபயோகத்திற்காக உருவாக்கப்பட்ட ஃபுட் ப்ராஸஸர் இது. கட்டுறுதி மிக்கது. உங்கள் வேலையாள் இதை காட்டு முரட்டாக கையாண்டாலும் கூட, அதைத் தாங்கக் கூடியது.

ஆகவே, ஸுமீத் SP-16க்கு அன்றாடம் கடுமையான வேலை செய்யும் தண்டனை அளியுங்கள். இதில், நீங்கள் எத்தகைய வேலையையும் சுமத்தலாம் — எதையும் விட.

உங்கள் விருப்பத் தேர்வு: காரட், ஆப்பிள், அன்னாசி போன்ற பழங்களைப் பிழிவதற்கான V-19 சென்ட்ரிஃப்யூகல் ஜூஸர் கிடைக்கிறது.

ஸுமீத்®

SP-16 எலக்ட்ரானிக்

**கடுமையான சமையல்
வேலைகளைச் செய்திட
கட்டுறுதியுடன் உருவாக்கப்பட்டது.**

இலவசமாக நேரில் நிரூபித்துக் காட்டுவதை காணுங்கள்

O&M/5604 TAM

மனோதத்துவ நிபுணர்கள் கூறுகிறார்கள். ஏன்? என்ன காரணம்? இக்கூற்று உண்மையாக இருக்கும் பட்சத்தில், சண்டை போடும் சுபாவத்திற்கும் தகாத வார்த்தைகளைப் பயன்படுத்துவதற்கும் நெருங்கிய தொடர்பு இருக்கிறது என்பது விளங்குகிறது. ஆண் குழந்தைகளுக்கு இயற்கையிலேயே சச்சரவு செய்யும் சுபாவம் இருப்பதால், சாதாரணமாக இருக்க வேண்டியதை விட, கொஞ்சம் அதிகமாகவே அடம்பிடிக்கும் குணம் இருக்கும்.

விளையாட்டின் நடுவிலேயே, ஆண் குழந்தைகள், மிகச் சிறிய விஷயங்களுக்குக் கூட, ஒருவரையொருவர் கட்டிப் புரண்டு, சண்டை போட்டுக் கொள்வதும், ஒருவன் மற்றொருவனைக் கீழே தள்ளி, அவன் மேல் அமர்ந்து கொண்டு கைகளைத் தூக்கி, தம் வெற்றியைப் பறைசாற்றிக் கொள்வதும் நாம் காணும் காட்சியே. இம் மாதிரியான செயலில் ஈடுபடும் குழந்தைகளுக்கு அபாயம் நேரிடாத வரையில் நாம் இவைகளை சீரியஸாக எடுத்துக் கொள்ளக் கூடாது. அபாயம் ஏற்படாத வரையில் இம் மாதிரியான செயலில் அவர்கள் ஈடுபடுவது ஒருவிதத்தில் நன்மையே. ஏனென்றால் இது அவர்களுடைய சண்டை போடும் உணர்ச்சிக்கு வடிகாலாக அமைகிறது என்று மனோதத்துவ நிபுணர்கள் கூறுகிறார்கள்.

இம் மாதிரி அவர்கள் சண்டையிடுவதை, பெற்றோர்கள் பலவந்தமாக நிறுத்தினார்கள் என்றால் குழந்தைகளின் சண்டை உணர்ச்சிக்கு அவ்வப்போது வடிகால் இல்லாமல் போய் விடும். வடிகால் இல்லா

குட்டி இட்லி தட்டுக்களில் இட்லி ஊற்றி, நெய், சர்க்கரை, மி. தூள், 2 — 2 ஸ்பூன் போட்டுப் பிசிறிய கலவையைத் தடவி, சிறிய பிளாஸ்டிக் கவர்களில் 5, 6 என்று போட்டு, பின் செய்து வந்தவர்களுக்கு ஒரு நாள் பிரசாதமாகக் கொடுத்தால் புதுமையாய் இருக்கும். அழகாயும் இருக்கும். குழந்தைகள் விரும்பி உண்பர். கண்டல் கடலைகளின் விலைகளைக் கேட்டால் பயங்கரமாக உள்ள இந்நாளில் செலவு குறைவான, ஆனால் நிறைவான, புதுமையான பிரசாதம் அல்லவா இது!



விடில், கோப உணர்ச்சிகளை அப்படியே உள்ளடக்கிக் கொண்டே வந்து மாற்று வழியில் அதை வெளிக்காட்டத் துவங்குவார்கள். தம் உணர்ச்சிகளை வேறே வழியில் வெளிப்படுத்த முடியாத நிலையில், குழந்தைகள் தகாத வார்த்தைகளைப் பேசும் போது நாம் அவர்களைக் கடுமையாகக் கண்டிக்கிறோம், தண்டிக்கிறோம். 'ஆண் குழந்தைகள்' என்று குறிப்பிட்டிருப்பதால் 'பெண் குழந்தைகள்' தகாத வார்த்தைகள் உபயோகிக்க மாட்டார்கள் என்பதல்ல. பெண் குழந்தைகளும் தகாத வார்த்தைகள் பேசலாம். ஆனால் அவர்கள் இவ் வார்த்தைகளைத் தங்கள் சகோதரர்களோ அல்லது மற்ற ஆண் குழந்தைகளோ பேசுவதைக் கேட்டோதான் பேசுகிறார்கள்.

பலவந்தமாக அடக்கி வைக்கப்படும் கோப, ஏமாற்ற உணர்ச்சிகளை வெளிப்படுத்தும் பல வழிகளில் ஒரு வழியாக 'அந்த' வார்த்தைகள் பேசுவது அமைகிறது. எனவே நாம் இதைப் பெரிதுபடுத்துவது அவசியமில்லை. ஐந்து அல்லது ஆறு வயது குழந்தைகள் அடிக்கடி, 'அந்த' வார்த்தைகளைக் கேட்கும் வாய்ப்பைப் பெறுகிறார்கள். இந்த வயதில் 'அந்த' வார்த்தைகளைப் பேசும் குழந்தைகள், அவ் வார்த்தைகளுக்கு அர்த்தம் என்ன என்று தெரியாமல்தான் பேசுகிறார்கள் என்பதைப் பெற்றோர்கள் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். குழந்தை தகாத வார்த்தை (அதன் பொருள் புரியாமலேயே) பேசும் போது நாம் அதிர்ச்சியடைந்து, குழந்தையை அடித்துத் துன்புறுத்தி அமர்க்களம் செய்து, விஷயத்தைப் பெரிது பண்ணும்போதே, குழந்தை பேசும் 'அந்த' வார்த்தைக்கு அர்த்தம் ஏற்படுகிறது. பெரியவர்களை வேறு முறையில் பழிதீர்த்துக் கொள்ள முடியாததாலேயே, குழந்தைகள் 'அந்த' வார்த்தைகளைப் பேசுவதின் மூலம், தங்கள் இயலாமையை ஈடுசெய்து கொள்கிறார்கள் என்று குழந்தை மனோதத்துவ நிபுணர்கள் கூறுகிறார்கள்.

குழந்தைகள் எப்போது தகாத வார்த்தைகளைப் பேசுகிறார்கள்?

1. 'அந்த' வார்த்தைகளைக் கேட்டு பெற்றோர் வெளிப்படையாக அதிர்ச்சியடைந்து பீதியடையும் போது, 'இன்னின்ன சொற்களைப் பேசினால் பெற்றோர்கள் தம் வழிக்கு வருவார்கள், தாம் சொன்னபடி கேட்பார்கள், தனக்கு அடங்கிப் போவார்கள்' என்று குழந்தைகளுக்குத் தெரிந்து விடுகிறது. எனவே அவர்கள் "சரி, இனிமேல் இந்த வார்த்தைகளே என் ஆயுதம், இதை வைத்து அவர்களை வீழ்த்துவோம்' என்ற தீர்மானத்துக்கு வந்து விடுகிறார்கள்.

2. நியாயமற்ற முறையில் குழந்தை

தண்டிக்கப்படும் போது.

3. குழந்தைகள் சரியானபடி நடக்கும் போது அவர்களைப் புகழாமல் அவர்கள் தப்பு செய்கிற போது மட்டும் அதைச் சுட்டிக் காட்டும் போது.

4. பெற்றோர்கள் மேல், குழந்தைக்கு ஆழ்ந்த கோபம் ஏற்பட்டு, அக் கோபத்தை எப்படிக் காண்பிப்பது என்று வழி தெரியாமல் குழந்தை குழப்பத்தில் ஆழ்ந்திருக்கும் போது.

5. பெற்றோருக்குத் தெரியாத ஒன்றைத் தாம் கற்றுக் கொண்டு விட்டோம் என்று குழந்தை உணரும் போது.

6. மற்றவர்களின் எதிரில், தம் பெற்றோரை அவமானப்படுத்த வேண்டும் என்று தீர்மானிக்கும் போது.

மேலே குறிப்பிடப்பட்ட எல்லாவற்றிற்கும் காரணம் — குழந்தையினுடைய நோக்கு, பெற்றோரைத் தண்டிக்க வேண்டும் என்பதே. தான் அநியாயமாகத் தண்டிக்கப் படும்போது, அதைப் பொறுத்துக்கொள்ள முடியாமல், அப்படி அநியாயமாகத் தன்னைத் தண்டித்த பெற்றோரை, மற்றவர் முன்பு தலைகுனியச் செய்ய வேண்டும் என்பதற்காகவே, 'அந்த' வார்த்தைகளை ஆயுதமாக வீசி எறிகிறது.

இம் மாதிரியான சமயங்களில், பெற்றோர், 'அந்த' வார்த்தைகளைக் கேட்டாலும் கேட்காத மாதிரியும், குழந்தையின் முகத்தைப் பார்க்காமலும் இருந்து விடுவது நல்லது. 'அந்த' வார்த்தையைக் கேட்டு உடனே அதிர்ச்சியால் பீதியுண்டாகிக் கலவரமடைந்து விடுவது, தங்களைத் தாங்களே, தோற்கடித்துக் கொள்வதாகும். கலவரமடைந்து குழந்தையைப் பார்த்துக் கூச்சல் போடுவது, குழந்தைக்கு மேலும் தைரியத்தைக் கொடுக்கும். எதுவுமே நடக்காதது போலவும், தாம் எதையுமே கேட்காதது போலும் பெற்றோர் அசட்டையாக இருந்து விட்டால், குழந்தை இதைத் தனக்கு நேர்ந்த அவமானமாகக் கருதி, தான் ஒரு குறிப்பிட்ட முறையில் நடப்பதால் எந்தப் பயனுமில்லை என்று உணரும்.

தாங்கள் சொல்வது ஒன்று, நடப்பது வேறொன்று, தமக்கு ஒரு நியாயம், மற்றவருக்கு ஒரு நியாயம் என்றவாறு பெரியவர்களும் நடந்து கொள்ளக் கூடாது. தாங்களே தகாத வார்த்தைகளைப் பேசி விட்டுத் தம் குழந்தைகள் அதைப் பேசக் கூடாது என்று எதிர்பார்ப்பதில் எந்த நியாயமுமில்லை. தாம் 'அந்த' வார்த்தைகளைப் பேசி, ஆனால் குழந்தைகள் அம் மாதிரிப் பேசக் கூடாது என்று கண்டிக்கும் பெற்றோர்கள் குழந்தையின் மதிப்பீட்டில் மிகத் தாழ்ந்து விடுகிறார்கள்.

உறவுக்காரர்கள், நண்பர்கள், மற்ற



பெரியவர்கள் முன்னிலையில், தங்கள் குழந்தைகள் நடந்து கொள்ளும் விதத்தைப் பற்றி பல பெற்றோர் கவலைப்படுகிறார்கள். அவர்கள் முன்பு தங்கள் குழந்தைகள் மிக நல்ல முறையில் நடந்து கொள்ள வேண்டும் என்று விரும்புகிறார்கள். தாங்கள் நினைத்த முறையில் குழந்தைகள் நடந்து கொள்ளவில்லை என்றால், தங்கள் குழந்தைகள் தங்களை அவமானப்படுத்தி விட்டதாகக் கருதுகிறார்கள். அவர்கள் முன்னிலையில் குழந்தைகள் ஏதாவது சொல்லத் தகாத வார்த்தைகளைச் சொல்லி விட்டாலோ, கேட்கவே வேண்டாம். அவர்கள் தங்களைப் பற்றி என்ன நினைத்துக் கொள்வார்களோ என்று அவமானத்தால் கூனிக் குறுகிப் போகிறார்கள்.

எல்லாப் பெற்றோருக்கும் இது மாதிரியான பிரச்னை இருக்கிறது. நமக்கு மட்டும் இல்லை என்பதை நாம் நினைவில் கொள்ள வேண்டும். குழந்தை அர்த்தம் தெரியாமலே, ஏதோ வார்த்தை சொன்னதற்காக, அவமான உணர்ச்சியால் அவதிப்பட வேண்டியது அவசியமில்லை. ஒருவேளை அப்படியே குழந்தை ஏதோ தகாத வார்த்தை பேசி விட்டாலும், உடனேயே, அவர்கள் முன்னிலையிலேயே ''கண்ணா, நீ இந்த மாதிரி எல்லாம் பேசினால் இவர்களுக்குப் பிடிக்காது,'' என்று சாதாரணமாக, குரலை உயர்த்தாமல், ஆனால் கண்டிப்பு நிறைந்த குரலில் அப்போதே கண்டித்து விட வேண்டும். இதைச் செய்யாமல், வந்தவர்கள் போன பின்பு, குழந்தையைக் கண்டிப்பது அடிப்பது போன்ற தண்டனை கொடுத்தால், குழந்தைக்கு குழப்பமுண்டாகும்.

குழந்தையைப் பொறுத்தவரையில், அவர்களை எவ்வப்போது கண்டிக்க வேண்டுமோ, அவ்வப்போதே கண்டித்து விட வேண்டும். குழந்தைகளுக்கு நேற்றோ, அல்லது இரண்டு, மூன்று நாட்களுக்கு முன்போ நடந்த நிகழ்ச்சிகளை நினைவில் வைத்துக் கொள்ள முடியாது. ஆகவே நடந்து போய் விட்ட தினங்களில் குழந்தை

கள் செய்த தவறுக்காக, நிகழ்காலத்தில் அவர்களைத் தண்டிப்பது குழந்தைகளால் ஜீரணிக்க முடியாததாகும். பெற்றோர்கள் நியாயமற்ற முறையில் குழந்தைகளைத் தண்டித்தால், குழந்தைகள் கோபமுற்று, அக் கோபத்தைத் தீர்த்துக் கொள்ளும் வகையில் பெற்றோரைப் பழிவாங்கும் வகையில் மறுபடி அதே தவறைச் செய்வார்கள்.

குழந்தைகள் தகாத சொற்களைப் பேசும் போது, தமாஷாகப் பேசி அவர்களை திசை திருப்பி, நம் வழிக்குக் கொண்டு வர வேண்டும். எந்த மாதிரியான இறுக்க நிலையானாலும், தமாஷ் செய்து விட்டால், சுமுகமான நிலை ஏற்பட்டு விடும். குழந்தையைச் சிரிக்க வைத்து அவர்களோடு நாமும் சிரிக்க வேண்டும். கோபமான நிலையிலிருந்து குழந்தைகள் தங்கள் கவனத்தை வேறு திசையில் திருப்ப உதவுங்கள்.

கிசுகிசு மூட்டுங்கள், நிலை மாறி எல்லோரும் சிரிக்கும்படிச் செய்யுங்கள். கொஞ்சம் கொஞ்சமாக, நாளடைவில், குழந்தைகள் 'அந்த' வார்த்தைகளைப் பேசுவதை நிறுத்தி விடுவார்கள்.

— ராஜி.

அருநெல்லிக்காய் குளிர்பானம்

அருநெல்லிக்காய்களைச் சிலர் ஊறுகாய் போடுவதைப் பார்த்திருக்கிறேன். இதையே நான் குளிர்பானம் செய்ய உபயோகித்துக் கொண்டேன்.

அருநெல்லிக்காய்களை நன்கு கழுவி ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டுச் சம அளவு சர்க்கரை போட்டு இரண்டு தம்ளர் தண்ணீர் ஊற்றி அடுப்பில் வைத்துக் கொதிக்க விட்டேன். மிக நீர்த்த பாகு பதமானதும் இறக்கி ஆறிய பின்பு அதிலுள்ள சாற்றை மட்டும் ஒரு பாட்டிலில் ஊற்றி அதில் சிறிதளவு பழ வாசனை திரவியத்தை(எசன்ஸ்)ச் சேர்த்து வைத்துக் கொண்டேன். தேவையான போது அதை ஊற்றிக் குளிர்பானம் தயாரித்துக் கொண்டேன். அதன் நிறம் கிரேப் ஜூஸ் போன்று இருந்ததால் விருந்தாளிகள் 'கிரேப் ஜூஸ்' என்றே நினைத்தார்கள்.

பாத்திரத்தில் உள்ள மீதி நெல்லிக்காய்களில் இன்னும் சிறிதளவு சர்க்கரை போட்டுப் பத்து நிமிடங்கள் வரை அடுப்பில் வைத்துக் கிளறி இறக்கி, ஆறிய பின்பு அதையும் தனியாக ஓர் அகலவாய் பாட்டிலில் போட்டு வைத்துக் கொண்டேன். அதிகம் புளிப்பு இல்லாமல் சாப்பிட மிகவும் ருசியாக இருந்தது. வெளியில் வைத்தாலே மூன்று மாதங்கள் கெடாமல் இருக்கும். ஃப்ரிட்ஜில் வைத்தால் அதிக நாட்கள் கெடாமல் இருக்கும்.



— அம்பிகா விஜயன்.

உங்கள் கணவருக்குப் படையோ அல்லது வேறு எந்தத் தோல் வியாதியோ இருக்கிறதா? மருந்து போடுவதோடு நிறுத்தக் கூடாது. மனத்தில் வேதனையை அடக்கிக் கொண்டு புழுங்குபவர்களுக்கு எளிதில் தோல் வியாதிகள் வரக் கூடும். எனவே, அம்மாதிரி சூழ்நிலையில் அவர் இடர்பட்டிருப்பாரானால் அந்நிலை தீர்க்க உதவுங்கள்.

— தங்கம்.

புளிப்பான திராட்சையைச் சில சமயம் வாங்கி விடுகிறோம். கவலையின்றி களாக்காய் ஊறுகாய் மாதிரி எண்ணெயில் வதக்கி, உப்பு மிளகாய்ப் பொடி, பெருங்காயம் போட்டு வதக்கவும். சுருளும் சமயம் வெந்தயப் பொடி, மஞ்சள் பொடி போட்டு இறக்கவும். அருமையான 'திராட்சை ஊறுகாய்.' தயார்!

— ரோஜி.

பெருந்தன்மை

கல்யாண சத்திரம் ஓய்ந்திருந்தது. ராத்திரி டின்னர் முடிந்து உறவினர்கள் பெரும்பாலான பேர் விடைப்பெற்றுப் போய் விட்டனர். முக்கியமான பேர்கள் மட்டும்தான் ஆங்காங்கு கட்டையைச் சரித்திருந்தனர்.

பெண் வீட்டுக்காரர்களின் அறையில் விளக்கெரிந்து கொண்டிருந்தது. சமையல் கட்டில் மறுநாள் கட்டுசாத கூடைக்கான சமையல் வகையறாக்களுக்கு ஏற்பாடு நடந்து கொண்டிருந்தது. ஹெட்குக் புளிக் காச்சலைச் சுருளச் சுருள வதக்கி கிண்டிக் கொண்டிருந்தார்! அஸிஸ்டண்ட் ஒருவர் இட்லி வார்ப்பதில் முனைந்து கொண்டிருந்தார். எடுபிடி ஆட்கள், சில்லறைக் காரியங்களை முடித்து விட்டு, எப்படா படுக்கப் போவோம் என்று கொட்டாவி மேல் கொட்டாவி விட்டுக் கொண்டிருந்தார்கள்.

பெண் வீட்டினரின் அறையில் நாணா கணக்கு வழக்குகளில் ஆழ்ந்திருந்தார். பக்கத்தில் அவருடைய சகதர்மிணி பார்வதி கையில் ஒரு நாற்பது பக்கம் நோட்டுக் சகிதம் சிரியஸாக உட்கார்ந்திருந்தாள். நாணாவுக்கு இந்தப் பக்கம் பிள்ளை சேஷனும் இரண்டாவது பெண் கல்யாணியும் பிரஸன்டேஷன் கணக்குகளை பார்த்துக் கொண்டிருந்தனர்.

"ஓதியிட்ட பணம் எதுவும் விடுபட்டு போகலையோன்னோ? ஆளாளுக்கு பக்கம் பக்கமா வாங்கி மறந்துர்க்கப் போறா!" என்றார் நாணா.

"நான்தான் வாங்கினேன். சேஷு எழுதிண்டான் வேற யாரும் வாங்கினா 'மாதிரி தெரியலை" என்றாள் கல்யாணி.

"மொத்தம் எவ்ளோ கலெக்ஷன்?"

"ஆயிரத்து இருநூறு சொச்சம் இருக்கு."

"லட்சத்தி எட்டாயிரம் செலவுக் கணக்கு ஆயிருக்கு. நம்ம வரும்படியப் பாத்தயா ஆயிரத்து சொச்சம்! ம்ஹும்!"

"ப்ரஸன்டேஷன் சாமானாவே நிறைய வந்துர்க்குப்பா. அதுவும் முக்கால்வாசி காஸ்ட்லிதான்!" — கல்யாணி.

"அது சரி! அதையெல்லாம் அந்த ரூம்ல வெச்சுட்டுங்களா என்ன?"

"வெச்சுடலாம்னுதான் நெனச்சேன். அதுக்குள்ள அத்தங்கா வந்து இப்ப எதுவும் கண்ல காட்ட வேண்டாம்னு சொல்லிட்டா. சரின்னு எல்லாத்தையும் வண்டில போட்டு வீட்டுக்கு அனுப்பிட்டேன் பத்திரமா!" என்றாள் பார்வதி.

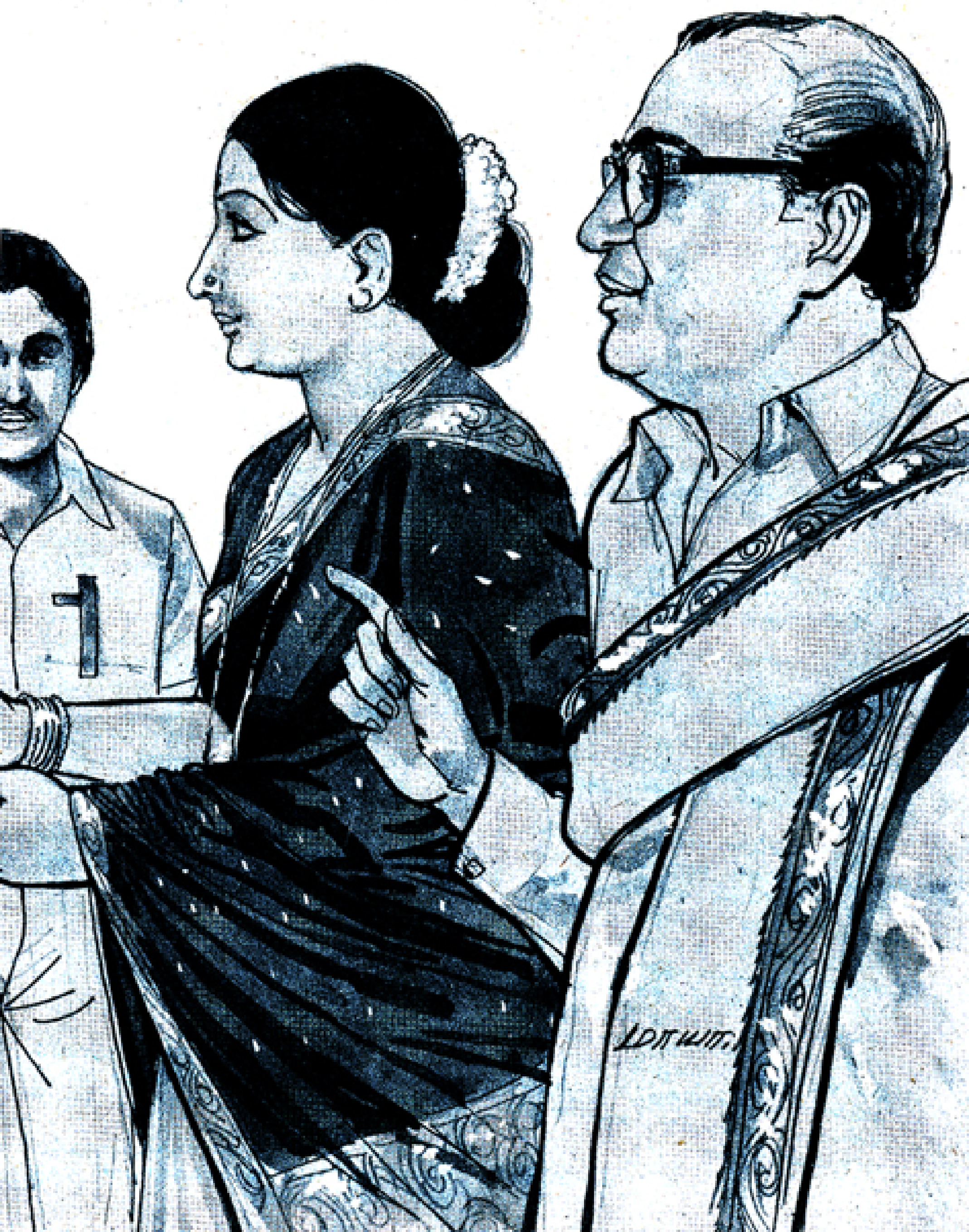
"அத்தங்கா சொல்றதும் சரிதான். வரிசையா வருஷாத்திர சீர் அடுத்தடுத்து வருமே. ஒவ்வொரு விசேஷத்தையும் சாக்

வித்யா சுப்ரமணியம்



கிட்டு ஒண்ணொண்ணா கொடுத்துட்டா போச்சு. அவாளுக்கும் திருப்தியார்க்கும். நம்மளுக்கும் அவளுதை அவகிட்டயே குடுத்துட்டோம்னு நிம்மதியார்க்கும். அது இருக்கட்டும் சேஷு! நாளைக்கு சமையல்காராளுக்கு அட்வான்ஸ் போக பாக்கிப் பணத்தை இந்த கலெக்ஷன்லேர்ந்துதான் கொடுத்தாகணும். என் பாக்கெட் காலி! அம்பதோ என்னமோதான் மிச்சம். நாளைக்கு பாங்க் வேற லீவு ஞாபகமேல்ல. எப்படியாவது இந்த ரூபாய் வெச்சுதான் நாளைக்குத் தள்ளணும்.''

''இது எந்த மூலைக்குப்பா? சமையல்காரா பாலன்ஸ் கியாஸ் லைட் காரனுக்கு.



.பால்காரனுக்கு எல்லார்க்கும் குடுக்க வேண்டாம்?''

''உம்? பார்ப்போம். எப்படியாவது சமாளிக்க வேண்டியதுதான். ஒருநாதானே. நாளை கழிஞ்சு மிச்ச பேர்க்கு எடுத்து குடுத்துடலாம்.'

டொக்... டொக்!

''யாரு பாரேன்.''

சேஷன் எழுந்து சென்று கதவைத் திறந்தான்.

''வாங்கோ வாங்கோ! அம்மா மாப்பிள்ளையோட அக்கா வந்துர்க்கா. உள்ள வாங்கோ.''

''அடடே வாம்மா. உள்ளவா'' பார்வதி அவசரமாய் எழுந்து சென்று வரவேற்றாள்.

''டிஸ்டர்ப் பண்ணிட்டேன் போல்ருக்கு.''

''அதெல்லாம் இல்லை.''

''கல்யாணமெல்லாம் ரொம்ப ஜோரா நடத்தி குடுத்துட்டீங்க மாமா!''

''ஏதோ பகவான் அனுக்ரஹம்! உங்க ஒத்துழைப்பு இல்லாட்டா இவ்ளோ ஜோரா முடிஞ்சிருக்குமா என்ன? உங்களைச் சேந்தவாதான் எவ்ளோ பெருந்தன்மையா நடந்துண்டா. குத்தம் குறை எதுவும் நடந்திருந்தாலும் அதை பெரிசு படுத்தாம பெருந்தன்மையா ,நீங்கள்ளாம் நடந்துக்கலைன்னா கல்யாணம் இவ்ளோ கோலாகலமா நடந்திருக்குமான்ன? நாங்கல்ல அதுக்கு உங்களுக்கு நன்றி சொல்லணும்.'' — பார்வதி.

''நல்லார்க்கு போங்க! என் கல்யாணத்தும் போது நாங்களும் பொண்ணாத்துக் காரானா இருந்தவாதான்! இப்ப என்ன புதுசா கொம்பா மொளச்சுடுத்து?''

''இருந்தாலும் முகஸ்துதிக்காக சொல்லலை. ஒரு முணுமுணுப்பு, முஞ்சித்தூக்கல், கச முசா எதுவும் எழுப்பாத மாப்பிள்ளை வீட்டுக்காரா எனக்குத் தெரிஞ்சு நீங்கதான். வந்தவால்லாம் அதப்பத்தியே பேசிப் பேசி மாஞ்சு போய்ட்டான்னா பாத்துக்கோங்களேன். எங்கடா பிடிச்ச இப்டி ஒரு அருமையான சம்மந்திபேரைன்னு மாத்தி மாத்தி சொல்லி திருஷ்டியே போட்டுட்டுப் போய்ட்டா என் ஃப்ரண்ட்ஸ் எல்லாம்!'' என்றார் நாணா.

''ரொம்ப புகழறீங்க. பாவம் ஆயிரமாயிரமா செலவழிச்சு நீங்க கல்யாணம் பண்றீங்க! என்ன குறை இருக்குன்னு நாங்க சொல்ல முடியும்? இருந்தாதான கோசச்சுக்க? நிறைய இழுத்துர்க்குமே செலவு?''

''ம்! லட்சத்த தாண்டிடுத்து கல்யாண செலவு மட்டும். சீர் சினத்தி எல்லாம் தனி.''

''தம்பி நேத்திக்கு ராத்திரிதான் சொன்னான். ஜானவாச கோட்டு, சூட்டு, அப்புறம் காசியாத்திரை ,குடை, செருப்பு, ஷூ எல்லாத்துக்கும் மொத்தமா மூவாயிரம் ரூபா கொடுத்துட்டு அவன் இஷ்டம் போலவே பிடிச்சதை பாத்து வாங்கிக்க சொன்னீங்களாமே?''

''ஆமா! நாம எடுத்து பிடிக்கலை சைஸ் சரியாகலைன்னு வரப்படாது பாருங்க. அதான் பணமாவே குடுத்துட்டேன். இப்ப எல்லாருக்கும் திருப்தி பாருங்க.''

''அதுக்குதான் அவனும் நீங்க குடுத்த பணத்துக்கு முறையா கணக்கு காட்டிடணும்னு எழுதிக்குடுத்துர்க்கான். என்னடா மூவாயிரம் குடுத்துருக்கோம் என்ன செலவு பண்ணினான் ஏதுன்னு நீங்களும் நினைச்சுடப் படாது பாருங்க. இதோ சீட்டு. டிரஸ்ஸுக்கு மட்டும் ரெண்டாயிரத்து ஐநூறு ஆகியிருக்கு. ஷூவும், செருப்பும் நானூத்தி அம்பது. குடை நாத்தம்பது ரூபா. டிரஸ்ஸுக்கு தையல் கூலியே இருநூத்தி அம்பது ரூபா ஆயிருக்கு. ஆக மூவாயிரத்து முந்நூத்து அம்பது ரூபா. அதாவது உங்களுக்கு முன்னூத்தி அம்பது ரூபா லாபம்! சரி நா வரட்டா.''

''இருங்க இருங்க. குடுத்த ரூபாய்க்கு மேல செலவு ஆகியிருக்கு! நீங்க எதுக்கு கைய விட்டு போடணும். இதெல்லாம் நா பண்ண வேண்டிய செலவுதான். நா ஒரு உத்தேசமாதான் குடுத்தேன். சேஷு அந்தப் பையை எடு. இந்தாங்க, இதுல நானூறு இருக்கு. பாவம் தையல் கடைக்கும் செருப்புக் கடைக்கும் எனக்காக பெட்ரோல் போட்டுண்டு அலஞ்சிருக்கீங்க. அதுவும் என் செலவாவே இருக்கட்டுமே. என்ன நா சொல்றது.''

''ரொம்ப தேங்க்ஸ் மாமா. பட்சணம் லாம் கூட ரொம்ப நல்லார்க்குன்னு அம்மா சொல்ல சொன்னா. அப்ப நா வரட்டுமா?''

''வாங்கோ!''

அவள் சென்றதும் அனைவரும் ஒருவரை ஒருவர் பார்த்துக் கொண்டனர். யார் முகத்திலும் ஈயாடவில்லை.

அன்று வாழைப்பூ நறுக்கியதில் விரல் நுனிகள் கறுத்துவிட கவரில் போட்டுத் தேய், தேய் என்று தேய்த்துக் கொண்டிருந்தேன். ஊரிலிருந்து வந்திருந்த அத்தை இதைப் பார்த்துக் கொண்டிருந்தவர், சிரித்தார்.

''அடி பெண்ணே! எதையுமே வந்தபின் போராடுவதைவிட வருமுன் காப்பதே எளிது. இனிமேல் வாழைப்பூவோ, வாழைக்காயோ நறுக்கும் முன் ஒரு சிறிய தட்டில் பொடி உப்பை வைத்துக் கொண்டு அடிக்கொருதரம் உப்பைத் தொட்டு உள்ளங்கைகளில் பரவலாகத் தேய்த்துக் கொண்டேயிருந்தால் எவ்வளவு நறுக்கினாலும் கைகள் கறுத்துப் போகாது.'' என்றார். அந்த உண்மையை அடுத்தடுத்து வாழைப்பூ சமைக்கும் பொழுது அனுபவபூர்வமாக உணர்ந்தேன்.

— சந்திரா.

புக்ஷெல்ஃப்

என் குருநாதர்

ஸ்வாமி தயானந்த சரஸ்வதி சுவாமிகள் வாழ்க்கை வரலாற்றை எழுதியிருப்பவர் மீரா சண்முகம்.

(சுவாமி தயானந்த சரஸ்வதி கல்விக் குழு, மஞ்சக்குடி (அஞ்சல்) 512 610, தமிழ்நாடு.)

அடுத்த நூற்றாண்டு

அடுத்த நூற்றாண்டின் விஞ்ஞான சாத்தியங்களைக் கூறுபவர் சுஜாதா.

விலை ரூ. 18.00

எனக்கு மட்டும் தெரியும்

பட்டுக்கோட்டை பிரபாகரின் துப்பறியும் நாவல்

விலை ரூ. 20.00

பயணிகள் கவனிக்கவும்.

பாலகுமாரனின் நாவல்.

விலை ரூ. 42.00

(மூன்றும் — குமரிப் பதிப்பகம், 8, நீலா தெற்கு வீதி, நாகப்பட்டினம் — 611 001.)

தாவரங்களைப் பற்றிய அறிவியல் உண்மைகள்

மலர்கள் மணம் வீசக் காரணம், பழத்துக்கும் காய்க்கும் உள்ள வேறுபாடு போன்ற விவரங்கள்.

விலை ரூ.13.00

இடியம்ஸ், பிரேஸஸ் தமிழில் விளக்கம்

ஆங்கில மொழிக் கற்பவர்களுக்குப் பயன்படும் புத்தகம்.

விலை ரூ. 11.50

மக்கள் தொடர்பில் சிறந்து விளங்குவது எப்படி?

விலை ரூ. 12.00

காலத்திற்கு ஏற்ற தொழிலும் கைநிறைய வருமானமும்.

செங்கல், பெயிண்டிங் பிரஷ், சேமியா போன்ற தொழில்களைப் பற்றிய விளக்கங்கள்.

விலை ரூ. 25.00

(நான்கும் தொகுப்பு: மணிமேகலைப் பிரசுர ஆசிரியர் குழு, மணிமேகலைப் பிரசுரம், த. பெ. எண். 1447, 4, தணிகாசலம் சாலை, தி. நகர், சென்னை — 17.)

பாராட்டுக்குரியவள் மாதவியே

சிலப்பதிகார மாதேவியின் சிறப்பைக் கூறுபவர் நக்கீரன்.

விலை ரூ. 20.00

(புலவர் நக்கீரன், 7, தெற்கு நாலாந் தெரு, மன்னார்குடி — 614 001)

லக்கி நம்பர்ஸ்

எண் கணித ஜோதிடம் கூறுபவர் பாலாஜி.

விலை ரூ. 9.00

அதிர்ஷ்ட கைரேகைக் களஞ்சியம்

கைரேகையில் விருப்பமுள்ளவர்களுக்கு தொகுத்தவர் பாலாஜி.

விலை ரூ. 11.00

சுவையான சர்பத், ஜாம், பிஸ்கட், ரொட்டி, தயாரிப்பு முறைகள்

தொகுப்பு: நவமணி

விலை ரூ. 6.00

சுவையான மட்டன் சமையல்

தொகுப்பு: மங்கையர்க்கரசி.

விலை ரூ. 9.00

(நான்கும் — 'கவிதா பப்ளிகேஷன், 8, முத்துகிருஷ்ணன் தெரு, தி. நகர், சென்னை — 17.)

உயிர் காப்பான் தோழன்.

குழந்தைகளுக்கான அறிவுக் கதைகள். எழுதியவர் பாவலர் கருமலப் பழம்நீ.

விலை ரூ. 10.00

(தயராதா பதிப்பகம், 26, வள்ளல் பாரி தெரு, எம். ஜி. ஆர். நகர், சென்னை — 78.)

கரும்பு

பயிரிடும் முறைகளும், பாதுகாக்கும் வழிகளும். தொகுப்பு: எம். ஆர். வேணு கோபால்.

விலை ரூ. 25.00

(அருணோதயம், 3, கௌடியா மடம் சாலை, இராயப்பேட்டை, சென்னை — 14.)

திருமணப் பொருத்தமும் தித்திப்பான வாழ்க்கையும்

ஆசிரியர்: ஜே. ஏ. ஆர். மிராண்டா.

விலை ரூ. 19.00

(இசபெல்லா பப்ளிகேஷன்ஸ் (பி) லிட், 27/4, தீபக் அபார்ட்மெண்ட், 5 வது அவென்யூ, பெசன்ட் நகர், சென்னை — 90.)

புதிய உதயம்

சமுதாயத்தின் தவறுகளை, தனி மனிதக் கொடுமைகளை 'நறுக்'கென்று சித்திரிக்கும் புதுக் கவிதைகள். ஆசிரியர்: பழநி.

விலை ரூ. 12.00

(புதுமை இல்லம், 2/90, எண் 3, பாரதி தாசன் வீதி, பாகாயம், வேலூர் — 632 002.)



கிறிஸ்துமஸ் பலகாரத்தில் முக்கிய இடம் வகிப்பது கேக். பலருக்குக் கேக் செய்யத் தெரியும். ஆனால் கேக் ஓவன் இருக்காது. அந்தக் கவலை இனி வேண்டாம். அஞ்சறைப் பெட்டி (மசாலா பாக்ஸ்) அலுமினியத்தினால் ஆனதை எடுத்துக் கொண்டு அதிலுள்ள கிண்ணங்களை எடுத்துவிட்டு அப்பாத்திரத்தில் வெண்ணெய் தடவிக் கேக்கிற்கான சேர்மப் பொருளை ஊற்றி மூடிவிட வேண்டும். பின் தோசைக்கல்லில் மணலை வைத்து கேஸ் அடுப்பில் 'சிம்'மில் ஒரு மணி நேரம் வைத்து இறக்கி விட வேண்டும். கேக் செய்யும் பிரச்னை முடிந்துவிட்டது.

— கலாப்ரியா.

ஆற்றலை வளர்த்துக் கொள்ள அரிய யோசனைகள்

ஆசிரியர் பி. சி. கணேசன்.

விலை ரூ. 9.00

ஸ்ரீ ராகவேந்திர சுவாமிகள்

சுவாமிகளின் வாழ்க்கை வரலாற்றை எழுதியிருப்பவர்: டாக்டர் என். ஸ்ரீதரன்.

விலை ரூ. 10.00

மனவலிமையின் மூலம் நோய்களைக் குணப்படுத்தலாம்

ஆசிரியர்: பி. சி. கணேசன்.

விலை ரூ. 12.00

(மூன்றும் — வானதி பதிப்பகம், 13, தீனதயாளு தெரு, தி. நகர், சென்னை — 17.)

திருமண மலர்

மணமகள் தேவை

* Wanted alliance for Harithasa Telugu Brahmin I.O.C. employed graduate boy tall 28 years from decently employed good looking girl. Boy from respectable family decent marriage send horoscope to Box No.1882

* Alliance invited from Vadama non-Kousika qualified bride 35-38 for groom employed in Canada. Reply with horoscope to Box No.1883

* Wanted slim and fair non-Kasyapa Thenkalai Iyengar girl below 26 for graduate boy 33/166/3200 (divorcee). Please reply with girl's horoscope and family particulars. Boy employed in Madras. Box No.1884

* Alliance invited from graduate girls for 36 year old Athreya Gothram Rohini star Brahacharanam groom employed in reputed firm in Calcutta drawing handsome salary. Medium complexioned height 167 cms. employed girl in transferable service preferred. Subsect no bar to Box No.1885

* Alliance invited for a Iyer boy Koustriya Gothram, Commerce graduate aged 30 drawing Rs.2000/- p.m. Public Limited Company fair complexion height 5'8" employed girls preferred. No dowry. Early decent marriage to Box No.1886

* Bank Officer/M.A./5000/36/170 Hindu/Pallar/divorcee seeks alliance from poor home loving educated girls. No bars. To Box No.1887

* Alliance from very fair beautiful graduate non vegetarian Mudaliar girls above 158 cms with upper middle class background for Mudaliar boy BE MBA Executive Delhi 26/177/4000. To Box No.1888

* Wanted a qualified fair and good looking girl below 23 years for a Mudaliar boy 28/172/3300 (D.E.E) working in a multinational firm Madras. Widow's can also apply with details, to Box No.1889

* அஷ்ட சகஸ்ரம், வாதுல கோத்திரம், பூரட்டாதி நட்சத்திரமுள்ள டி.எ.எ. படித்த பம்பாயில் நல்ல ஒரு கம்பெனியில் ரூ. 2,500 மாதச் சம்பளம் வாங்கும் 29 வயது வரனுக்கு நல்ல குடும்பத்திலிருந்து வேலைக்குப் போக சம்மதமுள்ள படித்த பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 1890.

* வன்னியகுல க்ஷத்திரிய வகுப்பு தஞ்சாவூர் மாவட்டம், தமிழ்நாடு அரசுத் துறையில் உதவியாளர் 31 வயது, 164 செ.மீ., உயரம் ரூ.1900 மாத ஊதியம், புனர்பூசம் பட்டதாரி மணமகனுக்கு அதே வகுப்பில் படித்த மணமகள் தேவை. வேலையில் இருந்தால் நலம். ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்க. பெட்டி எண்: 1891.

* துளுவ வேளாளர் முதலியார் 30 வயது, பி.காம்., நல்ல சிவப்பு நிறம், நல்ல நிலையில் சொந்தத் தொழில், வசதியும், சொத்தும் உள்ள ஒரே மகனுக்கு, நல்ல நிலையில் உள்ள அதே வகுப்பு மணமகள் உடனே தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 1892.

* அய்யர், வடமாள், வாதுல கோத்திரம், பம்பாயில் பெற்றோருடன் வசிக்கும் தனியார் நிறுவனத்தில் ரூ. 2500 மாத வருமானம் சம்பாதிக்கும் பி.யு.சி. படித்த பையனுக்கு (வயது 29), வயது 25க்குள் பிளஸ்டு படித்த டைப், ஷார்ட் ஹாண்ட் தெரிந்த வேலைக்குப் போகும் பெண் தேவை. பையனின் நட்சத்திரம் பூசம். பெட்டி எண்: 1893.

* 39, 36 வயதுள்ள தெலுங்கு பாதல நாயுடு. சென்னை ரயில்வேயில் ரூ. 2500, ரூ. 1600 சம்பாதிக்கும் வரன்களுக்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த நடுத்தர வர்க்க, குடும்பப்பாங்கான பெண்கள் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 1894.

* வன்னியர் (படையாட்சி) இனம்/33/172/பி. எஸ்ஸி., மூலம், கம்பெனி மேனேஜிங் பார்ட்னர், மாதம் ரூ. 10,000 க்கு மேல் நல்ல தோற்றமுள்ள ஆணுக்கு நல்லநிறம், உயரம், குணமுள்ள அழகான பட்டதாரிப் பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். வரதட்சணை வேண்டாம். பெண் விவரத்துடன் தொடர்பு கொள்க. பெட்டி எண்: 1895.

* வயது 29, உயரம் 5'5" அரசு வேலை, சம்பளம் ரூ. 2000/- வன்னியர் குல மணமகனுக்கு அரசு பணிபுரிகின்ற வன்னியர் குல மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 1896.

* அய்யர் வடமாள், வாதுல கோத்திரம், மூலம் நட்சத்திரம், வயது 38, படிப்பு பி. ஏ., ஒரே பையன், நல்ல குடும்பம், வேலை வாங்கிக் கொடுத்துப் பெண் கொடுப்பவர்கள் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண்: 1897.

* தமிழ்நாடு போக்குவரத்துக் கழகத்தில் பணிபுரியும் 38 வயதுள்ள விபத்தில் மனைவியை இழந்த, 6 வயது பிள்ளையை உடைய, மாதம் ரூ. 2000/- வருமானமுள்ள கௌசிக கோத்திரத்தைச் சேர்ந்த அய்யங்கார் வரனுக்கு மத்திய/மாநில அரசில் பணிபுரியும் அய்யங்கார்/அய்யர் மணமகள் தேவை. குழந்தையில்லா விதவைகளும் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண்: 1898.

* வடமாள் நைத்ருப காசியப கோத்திரம், கார்த்திகை, வயது 27/பி. காம்./5'7", கேரளா கோட்டயத்தில் சொந்த பிஸினஸ் நல்லவருமானமுள்ள பையனுக்கு. குடும்பப்பாங்கான வேலைக்குச் செல்லாத பட்டதாரி பெண் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விவரத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 1899.

* நெல்லை சைவ வேளாளர், வயது 29, பி. காம், தனியார் துறை பிரபல கம்பெனி சேல்ஸ், ஆபீசர் ரூ. 2000/- சென்னையில் சொந்த வீடுள்ள மணமகனுக்கு நல்ல தோற்றம், சிவந்த, அழகுள்ள குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. சென்னைவாசி விரும்பத்தக்கது குடும்ப விளக்கத்துடன் எழுதவும். பெட்டி எண்: 1900.

* இந்து செங்குந்த முதலியார் இனத்தைச் சேர்ந்த, திருச்சி பி.எச். இ. எல். நிறுவனத்தில் வேலையில்

உள்ள பி.காம்./35/178/2500/- மணமகனுக்கு. படித்த, அரசு வேலையில் உள்ள, குடும்பப்பாங்கான மணப்பெண் தேவை. குடும்ப முழுவிவரம், ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 1901.

* Alliance invited from graduate employed girls below 25 preferably knowing carnatic music for Bombay Tamil Iyer boy 29/170 Vadamal, Kausika, Hastham, M.Com., Asst. Manager TATA Concern. Reply with horoscope to Box No.1902

* Tirunelveli Saiva Vellala Pillai bridgegroom from reputed family 28/2800/168, Diploma Engineer (AMIE) working in public sector, Bangalore. Alliance invited from parents of good looking preferably employed girl below 25 years from decent family. Apply in details to Box No.1903

* Telugu Niyogi Brahmin boy, Railway employee, Srivatsa Gothram, 31 years 170 cms/Rs.1500 with Government accommodation seeks Telugu/Tamil Brahmin bride employed at Madras in Government/Public Sector, healthy, beautiful and domestically well trained. Apply with bio-data, and family background to Box No.1904

* Saiva Vellalar, Businessman, Civil Contractor aged 28 years, graduate, 165 cms, seeks educated, cultured non-working girl from families of good status and affluence to Box No.1905

* பலிஜா நாயுடு வயது 29, மூல நட்சத்திரம் பி.காம்., கேட்டரிங் படித்த ஸ்டார் ஹோட்டலில் மேனேஜர். சம்பளம் ரூ.4000/– வாங்கும் பையனுக்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த அழகு/படிப்பு/வசதியும் உள்ள 25 வயதுக்குள் உள்ள பெண் தேவை. பெட்டி எண்: 1906.

* படித்த அல்லது வேலை பார்க்கும் 35 வயதுக்குட்பட்ட அழகிய நல்ல தோற்றமுள்ள பெண் தேவை. மணமகன் நல்ல தோற்றமும் அழகும், வசதியும் உள்ள நல்ல குடும்பத்தைச் சார்ந்தவர் இந்து – நாடார் அரசு வேலை வயது 41/166/2300 — விவாகரத்து பெற்றவர் கன்னியாகுமரி மாவட்டம். பெட்டி எண்: 1907.

* சென்னை, தலைமை செயலக பணியிலுள்ள, 29 வயது 6 அடி உயரமுள்ள கவரா பலிஜா நாயுடு பட்டதாரி இளைஞருக்கு வேலையிலுள்ள/வேலையில்லாத, அதே பிரிவைச் சேர்ந்த் பட்டதாரி பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 1908.

* Wanted broadminded domestically trained good nature bride for Tamil Iyer boy Vadama/Kousika/Avittam/SSLC 31/165 cms/2000. Running own Electronics business. Underwent kidney transplant operation in April '88. But in good health. Quite fir for married life. Subsect no bar. Apply with horoscope and bio-data to Box No.1909

* வன்னியகுலசத்திரியகுலப்பு தஞ்சாவூர் மாவட்டம், எம்.எஸ்சி., எம்.எட்., வயது 29, உயரம் 163 செ.மீ., மாத ஊதியம் ரூ. 3000, திருவாதிரை. அரசு மேநிலைப் பள்ளி முதுகலை ஆசிரியர் மணமகனுக்கு அதே வகுப்பில் மணமகள் தேவை. வேலையில் இருந்தால் நலம். ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்க. பெட்டி எண்: 1910.

* ஒக்கலுனிகர், 30 வயதான, இந்திய அரசாங்க நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் மரிஷி மகாரிஷி கோத்திரம், அவிட்ட நட்சத்திரம், பட்டதாரி இளைஞருக்கு பெண் தேவை. வேலையில் உள்ளோர்/இல்லாதோர் ஜாதகத்துடன் எழுதவும். பெட்டி எண்: 1911.

* இந்து ஆதி திராவிடர் இரயில்வே பணிமனை திருச்சியில் வேலை பார்க்கும் படித்த நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த நல்ல தோற்றமுடைய பி.ஏ./வயது 30/164 செ.மீ./ரூ.1500 மணமகனுக்கு அதே வகுப்பு நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த மணமகள் தேவை. பெட்டி எண்: 1912.

* கம்மவார் நாயுடு, வயது 30, 50 ஏக்கர் நிலம் வைத்து சகல வசதிகளுடன் வேளாண்மை நடத்தும் படித்த மணமகனுக்கு 20 முதல் 29 வயதுக்குள் +2 வரை படித்த குடும்ப நிர்வாகம் தெரிந்த பெண் தேவை. சுமாரான விவசாய குடும்பத்திலும் இருக்கலாம். வரதட்சணை தேவையில்லை. வயதான தாய், தந்தை மட்டும் உள்ள குடும்பம். மனைவியை இழந்தவர் ஜாதகம் அனுப்பவும். பெட்டி எண்: 1913.

* செங்குந்த முதலியார், 29 வயது பம்பாயில் தனியார் நிறுவனத்தில் நிரந்தர வேலை 3000/– 5'8'', சொந்த வீட்டில் வசிக்கும் மணமகனுக்கு எஸ்.எஸ்.எல்.சி., அல்லது அதற்கு மேல் படித்த அதே இனத்தைச் சேர்ந்த, குடும்பப்பாங்கான அழகிய மணமகள் தேவை. பெட்டி எண்: 1914.

* தமிழ் ஆசாரி 31 வயதுள்ள இளம்பிள்ளைவாதத்தினால் வலது காலில் கொஞ்சம் ஊனமுள்ள மாதம் ரூ.1500 ஊதியம் பெறும் மத்திய அரசு நிரந்தர பியூனுக்கு 10ம் வகுப்பு வரை படித்துள்ள பெண் தேவை. மதம், பிரிவு ஒன்றும் தடை இல்லை. பெட்டி எண்: 1915.

* ஆரோக்கியமுள்ள இளமையும், வசதியுமுள்ள இந்து வேளாளர் பி-லினால் ஒமியோபதி பட்டதாரி மருத்துவருக்கு 45/4000/165, சுதந்திரமான பரந்த மனப்பான்மையுள்ள பெண் துணை தேவை. டாக்டர் நர்ஸ்களுக்கு முன்னுரிமை. விதவை, விவாகரத்து, கைவிடப்பெற்றவர், குழந்தையுள்ளவர், சாதி வயது பேதமில்லை. பெட்டி எண்: 1916.

* Wanted employed/unemployed graduate domestically trained, fair, good looking brides below 32 years for Brahacharanam, Haritha Iyer, Desk Officer, Central, Delhi, 38/175/3000, Uthiradam and 36/172/2800 Nationalised Bank, Kettai, subsect acceptable. Horoscope details to Box No.1917

* செங்குந்த முதலியார், வயது 27, உயரம் 163 செ.மீ., படிப்பு பி.ஏ., மாத வருமானம் 3000/– நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த, நல்ல பழக்க வழக்கங்களுடைய சொந்தத் தொழில் புரியும் மணமகனுக்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த அரசு பணியில் உள்ள நல்ல குணவதியான மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகளும் சம்மதம். ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 1918.

* Wanted a suitable non-Kousika Tamil Iyer girl doing M.S./Ph.D. in U.S.A. Universities for a 29 year, 170 cms height Tiruvonam Brahacharanam B.Tech boy (with six years works experience) presently doing M.S. in U.S.A. Contact Box No.1919

* Alliance invited from good looking, educated understanding Brahmin lady about 30 years willing to marry Bharadwaja 34, 165 cms, BA. State Govt job Madras with Rs. 1800, polio affected legs active mobile. Subsects no bar. To Box No.1920

* Wanted LIC/Bank employed



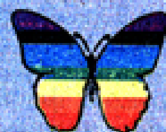
இல்லமெல்லாம் ஒளி வீசிடும்

தூய பட்டுச் சேலைகள்

- ★ பருத்தி, பாலியஸ்டர், பட்டுச் சேலைகள்.
- ★ பருத்தி, பாலியஸ்டர் சர்ட்டிங்ஸ், பட்டுத் துணிகள்.
- ★ பருத்தி, பாலியஸ்டர் சூட்டிங்ஸ்.
- ★ லுங்கிகள், துவாலைகள், வேட்டிகள்.
- ★ படுக்கை விரிப்புகள், அலங்காரத் துணி வகைகள்.

தள்ளுபடி

20%-40%



கோ-ஆப்டெக்ஸ்

- ★ உங்கள் அலுவலக மூலமாக கடன் வசதியைப் பெறுங்கள்.
- ★ அருகாமையில் உள்ள கோ-ஆப்டெக்ஸ் விற்பனை நிலையத்திற்கு வருகை தாரீர்!
- ★ ஞாயிறு மற்றும் விடுமுறை நாட்களிலும் விற்பனை உண்டு.



DIPR/2020/MS/90/ELEGANT

graduate girls, beautiful, fair from respectable family for Ashtasahasram, Haritha Gothram, Punarpusam, Iyer boy, B.Com. C.A.I.I.B, Officer, Nationalised Bank, Bombay, 25/163/3500. Subsect acceptable. Apply to Box No.1921

* மாத்வ பிராமணர் வசிஷ்ட கோத்திரம், எம்.டெக்., 28/166 கிரீன் கார்டு உடைய அமெரிக்காவில் எஞ்சினியராக வேலை பார்க்கும் இளைஞனுக்கு 23 முதல் 26 வரை வயதுள்ள மேல்நிலைப் பட்டதாரி மணமகள் தேவை. விவரங்களுடன் ஜாதகம் அனுப்பவும். பெட்டி எண்: 1922.

* ஆற்காடு, துளுவ வேளாள முதலியார் வகுப்பைச் சேர்ந்த வயது 35, உயரம் 5'2'', பி.ஏ., சிவந்த நிறம், பொது நிறுவனத்தில் மேலாளராக பணிபுரியும் திருவாதிரை நட்சத்திரம், அவர் சகோதரன் வயது 27, உயரம் 5' 4'', பி.காம்., அரசு பணிபுரியும், சதய நட்சத்திரம், சிவந்த நிறம், சொத்துக்கள் பல உடைய கௌரவமான குடும்பத்தைச் சேர்ந்த இவர்களுக்கு தகுந்த மணமகள்கள் தேவை. பெட்டி எண்: 19-23.

* பிராமணர், அஷ்டசகஸ்ரம், வாதூல கோத்திரம், விசாகம், எஸ்.எஸ்.எல்.சி. வரை படிப்பு, சேலம், சொந்தமாக, வீடியோ, வார, மாத பத்திரிகைகள் லைப்ரரி நடத்துபவர், சிவந்த நிறம், 30 வயது, பையனுக்கு, குடும்பப்பாங்கான, எஸ்.எஸ்.எல்.சி. படிப்பு உள்ள மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பையன் மாத வருமானம் ரூ. 2000/— பெட்டி எண்: 1924.

* Horoscope invited from good looking girls in transferable employment below 24 years for Vadama, Athreya, Uththiram first quarter boy — Inspector of Central Excise, 26/5'10". Apply Box No.1925

* வடகலை அய்யங்கார், சௌநிக கோத்திரம், வயது 29, கிருத்திகை நட்சத்திரம், அதே இனத்தைச் சேர்ந்த மணமகள் தேவை. மணமகன் உயரம் 5' 6'' சென்னையில் தனியார் நிறுவனத்தில் ரூ. 1750/- ஊதியத்தில் சூபர்வைசராகப் பணியில் இருக்கிறார். வரதட்சணை தேவையில்லை. படிப்பு பி. யு. சி., பட்டதாரியாயிருந்தாலும் விண்ணப்பிக்கலாம். அணுகவும். முகவரி: எஸ். ஸ்ரீ. கிருஷ்ணஸ்வாமி, 45—பி, காந்தி ரோடு, சிட்லபாக்கம், சென்னை — 600 064.

* இந்து செங்குந்தர், அரசு வேலை ரூ. 1500/-, சம்பளம் தாரமிழந்தவர். வயது 45. ஆசிரியை அல்லது நர்ஸ் மணமகள் 25—35 வயதிற்குள் தேவை. விவாகரத்து மற்றும் விதவைக்கு முன்னுரிமை ஜாதி, மதம் தடையில்லை. தொடர்பு கொள்ள முகவரி: ஏ. தாமோதரன், பஸ்டாண்ட் பெரிய கடை வீதி, ராசிபுரம் — 637 403.

* துளுவ வேளாளர், அசைவம், வயது 32, உயரம் 173 செ. மீ., எம். ஏ., ரூ. 1600/- நிரந்தர அரசுப் பணியில் (V. A. O.) உள்ள மணமகனுக்கு, சிவந்த, அழகிய பட்டம் பெற்ற 30 வயதுக்குட்பட்ட மணமகள் தேவை. தொடர்பு முகவரி: N. பழனி, செயலாளர், துளுவ வேளாளர் சங்கம், 36, கடை வீதி, சங்கராபுரம் & அஞ்சல், தெ. ஆ. மா. — 606 401.

* சோழிய வேளாளர் இனத்தைச் சார்ந்த ரயில்வேயில் நிரந்தர டீசல் அசிஸ்டெண்ட் உத்தியோகம் பார்க்கும், சிவந்த நிறமுள்ள 32/5'6''/3000 பையனுக்கு. அதே இனம் முதலியார் பெண் 25 வயதுக்குள் தேவை. உத்தியோகம் பார்க்கும் பெண்ணிற்கு முன்னுரிமை அளிக்கப்படும். ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி: பி. ருத்ரமூர்த்தி, டீசல் அசிஸ்டெண்ட், லோகோ ஷெட், சதர்ன் ரயில்வே, மயிலாடுதுறை— 609 003.

* Wanted fair tall bride around 25, above plus two for smart respectable well settled Naidu boy 31/164/Rs. 15000 monthly for 12 years in Dubai. Father also Dubai based for 16 years earning Rs. 25000 monthly. Caste no bar. Contact : K.V. Kannan, Emirates Industrial Gases, Box 3763, Dubai.

* திருச்சியில் ரயில்வேயில் வேலையில் இருக்கும் இந்து சாரா கவுண்டர் உயர்ந்த குடும்பத்தைச் சேர்ந்த மணமகன் வயது 33, உயரம் 152 செ.மீ., சம்பளம் 1850 சொந்த வீடு உண்டு. 10 ஏக்கர் தோட்டம் உண்டு. சிவந்த நிறமுள்ள மணமகனுக்கு, சிவந்த நிறம் உள்ள வேலையில் அல்லது வசதி உள்ள பெண் தேவை. எம் மதமும் சம்மதம். தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி: துரை, 4 99 எச், ரயில்வே காலனி, திருச்சி — 20.

* Sourashtra Convent Art Teacher 30/165/1965 (Savana Rishi Gothram, Avittam star, suddha jathagam.) Seeks same caste well educated Teacher/Bank/Insurance/Central - State Govt. employed bride. (B.Ed holders also contact). Reply with horoscope to Mr. Saranath, 95, Philomina Cottage, Cornwall Road, Alwarpet, Coonoor - 1

* Alliance invited for Executive's only son graduate 28 170 cms Vadama Moolam Nithrovakoshyapa own business. Boy has a few white spots in feet getting cured. Respond with family details to Box No.1926

* சௌராஷ்டிர குலம், வசதியான குடும்பம், ஜாபாலி கோத்திரம், சித்திரை நட்சத்திரம், சிவப்பு நிறம், வயது 28, படிப்பு டி.எஸ்.பி.டி., ஏ.எம்.ஐ.எஸ்.ஈ. மத்திய அரசுப் பணியில், சவுண்ட் இஞ்ஜினியர், சம்பளம் ரூ.3600/— பையனுக்கு, அதே குலத்தில் சிவப்பும் அழகும் உள்ள மத்திய அரசு/இன்ஷூரன்ஸ்/வங்கியில் பணிபுரியும் மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 19:27.

* சென்னையில் மத்திய அரசு நிர்வாகத்தில் உள்ள தாரம் இழந்த இரு குழந்தைகள் உடைய 37 வயது வசதியான அதிகாரிக்கு குடும்பப்பாங்கான படித்த பெண் தேவை. குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 1928.

* பி. யு. சி. வரை படித்து 32 வயதான மாதம் ரூ. 3000/- சென்னையில் கம்ப்யூட்டர் கம்பெனியில் பெறும் சைவப் பிள்ளை (செவ்வாய் தோஷம்) வரனுக்கு விண்ணப்பிக்க முகவரி: எம். செல்வமூர்த்தி, கஸ்தூரி பாளையம் (போஸ்ட்), ஊத்துக்குளி (வழி) பெரியார் (மா.வ.) — 638 751.

* Wanted a very fair, beautiful graduate bride from good affluent family for tall Aiyar B.Tech (Civil), 30, employed in a reputable construction company as Project Engineer. Haritha Gothram, Kartikai star, shuddha jatakam, son of a senior company executive in Bombay. Girl main consideration and has to be very fair and beautiful. Subsects among Brahmins acceptable. Reply with horoscope and particulars to Box No.1929

* கும்பகோணம் — 2 கவர்ன்மெண்ட் ஆர்ட் அண்ட் கிராப்ட் காலேஜில் பெயிண்டிங் இன்ஸ்

திருமண மலர் பகுதியில் விளம்பரம் செய்யக் கட்டணம் ரூ. 50/— தொகையை, 'மங்கையர் மலர்' என்ற பெயருக்குச் சென்னையில் உள்ள ஏதாவது ஒரு வங்கியில் மாற்றக் கூடிய MICR டிமாண்ட் டிராப்டாக அனுப்ப வேண்டும். அல்லது மணியார்டர் மூலமாக அனுப்பலாம். போஸ்டல் ஆர்டர் ஒத்துக் கொள்வதில்லை. ஒரு விளம்பரத்தில் ஒரு வரனுக்கு 30 வார்த்தைகளுக்குள் விவரங்கள் தரவேண்டும். திருமண மலர் பகுதியில் விளம்பரம் செய்பவர்களின் விலாசங்களைக் கொடுப்பதற்கில்லை. விளம்பரங்களுக்குப் பதில் அனுப்புபவர்கள், ''விளம்பரதாரர் பெட்டி எண்.... C/o. மங்கையர் மலர், கிண்டி, சென்னை — 600 032 என்ற விலாசத்திற்கு அனுப்ப வேண்டும். தனிப்பட்ட கடிதப் போக்குவரத்து கிடையாது.

பெக்டராக பணிபுரிகின்ற 36 வயது, உயரம் 171 செ.மீ., பி.டி.எப்.ஏ., விஸ்வகர்ம இளைஞருக்கு படித்த வேலையில் உள்ள/இல்லாத பொருத்தமான அழகும் குணமும் உடைய மணமகள் தேவை. பார்த்து ஒப்புதலோடு எம்மதமும் சம்மதமென்று எளிமையான ரிஜிஸ்டர் மேரேஜ் வரவேற்கப்படுகிறது. பெட்டி எண்: 1930.

* இனம் நாயுடு, வயது 30, நாமக்கல் அரசு வங்கி கிளார்க். உயரம் 165 செ.மீ., சொந்த வீடு உண்டு. மேற்படி இனத்திலேயே வங்கி அல்லது ஆசிரியை பணியில் உள்ள 25 வயதிற்குட்பட்ட மணமகள் தேவை. சேலம், திருச்சி மாவட்டத்தைச் சேர்ந்தவராக இருப்பின் மிகவும் நலம். பெட்டி எண்: 1931.

* மதுரை கௌரவ நாயுடு, வயது 29 (15.10.61) தனுசு ராசி, மூல நட்சத்திரம், செவ்வாய் தோஷம் எம்.ஏ.பி.எட்., அம்பாஸிட்டர் செல்ஸ் எக்ஸிகியூட்டிவ். நான்கு அக்கா திருமணம் முடித்து, கடைசி ஒரு தம்பி திருமணத்திற்கு மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்க. பெட்டி எண்: 1932.

* இனம் இந்து போயர், வயது 27, படிப்பு டி.எம்.ஈ., உயரம் 172 செ.மீ., மாதச் சம்பளம் ரூ.1600 பெறும் தெற்கு ரயில்வேயில் பணிபுரியும் மணமகனுக்கு நல்ல குணம், அழகு நிரம்பிய வேலையில் உள்ள/இல்லாத மணமகள் தேவை. எம்மதமும் சம்மதம். முழு விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 1933.

* சோழிய வேளாளர், அசைவம், பி.யு.சி., ஐ.டி.ஐ., 32/155/3500 சென்னையில் உள்ள முன்னணித் தொழிற்சாலையில் பணியாற்றும் மணமகனுக்கு வேலையில் உள்ள/வேலையில் இல்லாத மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண்: 1934.

* வாத்திமான், காஸ்யப கோத்திரம், திருவாதிரை, வயது 34, மாத வருமானம் ரூ.3000/— மத்திய அரசில் பணிபுரிகின்ற பையனுக்கு குடும்பப்பாங்கான நல்ல குணமுள்ள மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஜாதகத்துடனும் முழு குறிப்பு விவரத்துடனும் எழுதுக. பெட்டி எண்: 1935.

* ஐயர், பாரத்வாஜம், ஸ்வாதி 33/170/2200 பட்டதாரி, ஸ்திரமான வேலை, சொந்த வீடு நிலமுள்ள பையனுக்கு நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த வேலையிலுள்ள 27 வயதுக்குட்பட்ட பட்டதாரி பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் ஏற்றுக் கொள்ளப்படும். ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 1936.

* தெலுங்கு பிராம்மண வைதீக வெலநாடு பிரிவு பாரத்வாஜ கோத்திரம். 29/167/3000 மகம் பொது இன்சூரன்ஸ் நிரந்தர வேலையில் உள்ள மணமகனுக்கு வேலையில் உள்ள/வேலையில்லா பட்டதாரிப் பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 1937.

மணமகன் தேவை

* வெள்ளாள பெண், வயது 35, பி.எஸ்.ஸி., பி.எட்., சம்பளம் ரூ.1000/— மெட்ரிகுலேஷன் பள்ளி ஆசிரியை, செவ்வாய் தோஷமுள்ள பெண்ணுக்கு, படித்த, வேலையில் உள்ள, தகுதியான மணமகன் தேவை. வெள்ளாளர் அல்லது அகம்படியர் வகுப்பு தொடர்பு கொள்ளலாம். பெட்டி எண்: 4026.

* மலையாள நாயர், வயது 33, அரசாங்க நல்ல வேலையில் உள்ள பெண்ணுக்கு (சம்பளம் 1500) திருச்சி அல்லது சென்னையில் உள்ள நாயர் மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 4027.

* மலையாள நாயர், வயது 25, பிளஸ் டூ, டீச்சர் டிரெயினிங் முடித்துள்ள பெண்ணுக்கு திருச்சி அல்லது சென்னையில் உள்ள நாயர் மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 4028.

* கவர நாயுடு இனம், வயது 26, உயரம் 152 செ.மீ., மாநிறம், படிப்பு 10வது வரை. நட்சத்திரம் திருவோணம், தையற் கலை பயின்றவள், சுமாரான குடும்பத்தைச் சேர்ந்த குடும்பப்பாங்கான அழகும் நல்ல குணமும் கொண்ட பெண்ணுக்கு சுமாராக படித்த நிரந்தர வேலையுள்ள நல்ல குணமுள்ள கௌரவமான குடும்பத்தைச் சேர்ந்த மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 4029.

* பூரட்டாதி நட்சத்திரம், கொங்கு வெள்ளாளர் கவுண்டர், பெருங்குடியார் கூட்டத்தைச் சேர்ந்த 23 வயது, பி.காம்., பட்டதாரி, மாநிறம் உள்ள பெண்ணிற்கு படித்த வேலையில் உள்ள 32 வயதிற்குட்பட்ட மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 4030.

* வன்னியர்குல க்ஷத்திரியர் (நாயக்கர்) இனத்தைச் சேர்ந்த +2 வரை படித்த 22/153 பூரம் சிவந்த நிறமுள்ள குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த படித்த நிரந்தர வருமானமுள்ள/அரசாங்க வேலையில் இருக்கும் கௌரவமான குடும்பத்தைச் சேர்ந்த மணமகன் தேவை. ஜாதகம் மற்ற விவரங்களுடன் எழுதவும். பெட்டி எண்: 4031.

* உடையார்/ரேவதி/29/158/3200 அழகு, நிறம், குணம் நிறைந்த நல்ல குடும்பத்து எம்.எஸ்.ஸி., எம்.ஃபில்.(பி.எச்.டி.) கல்லூரி பேராசிரியை மணமகளுக்கு பொருத்தமான பி.ஈ., பி.ஏ., பி.எச்.டி. படித்த மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்க. பெட்டி எண்: 4032.

* பாரத்வாஜ கோத்திரம், வடமான், 24.11.1956 ஆயில்யம், 4ம் பாதம், எஸ்.எஸ்.எல்.சி., டைப்ரைட்டிங் ஹையர் பாஸ் செய்த வேலையில்லாத பெண்ணிற்கு 42 வயதிற்குள் வங்கி, அரசு, அல்லது நல்ல நிரந்தர கம்பெனியில் வேலை பார்க்கும் தகுந்த வரன் தேவை. பிராமண ஐயர் பிரிவில் உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண்: 4033.

* அனுஷ நட்சத்திரம், உயரம் 5'2", 26 வயது, காஸ்யப கோத்திரம், வடமான், பி.ஏ., ஸ்டேட் கவர்ன்மெண்ட் வேலையிலிருக்கும் பெண்ணுக்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த, எளிய முறையில் திருமணம் செய்து கொள்ளும், நிரந்தர வேலையிலிருக்கும் வரன்

அட !!!

மின்சார உதவியில்லாமல் ஃபுட் ப்ராஸஸர் !!!

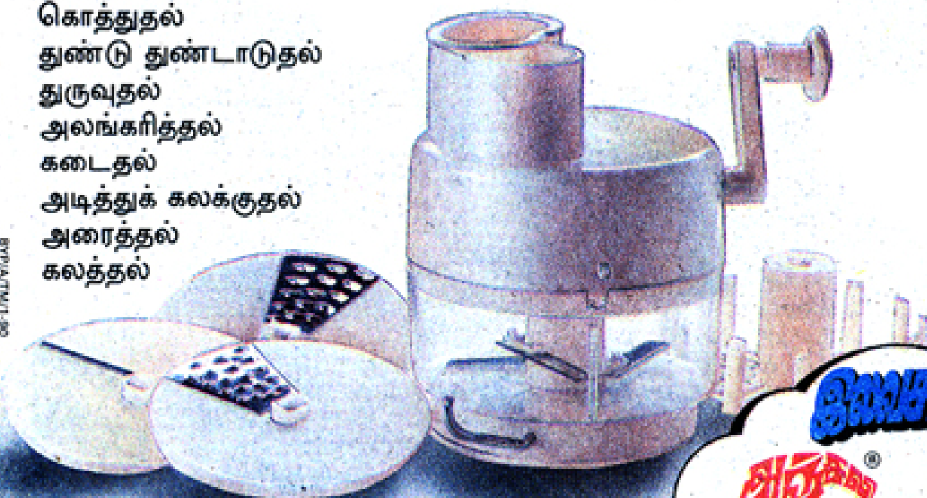


வழங்குவது

அஞ்சலி® !!!

எல்லாவித சமையலறை வேலைகளுக்கும் உகந்த 5 மிகப் பயனுள்ள அட்டாச்மென்ட்கள்...

- வெட்டுதல்
- துண்டாடுதல்
- கொத்துதல்
- துண்டு துண்டாடுதல்
- துருவுதல்
- அலங்கரித்தல்
- கடைதல்
- அடித்துக் கலக்குதல்
- அரைத்தல்
- கலத்தல்



இலவசம்

அஞ்சலி சர்விங் கிட்
ரூ. 39/- மதிப்பிலே
ஸ்டாக் உள்ளவரையே இச்சலுகை

ANJALI®
The largest range of kitchen companions....
More than 160 varieties.

கள், ஜாதகம், மற்றும் குடும்ப விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி: விசாலாட்சி அம்மாள், 43, அல்மா காட்டேஜ், டென்ட் ஹில், குன்னூர் — 643102.

* தமிழ் ஐயர், வடமாள், நைத்ருப காஸ்யப கோத்திரம், உத்திரட்டாதி, 39/157 தகுதி பி.யு.சி./ஹிந்தி/டைப்ரைட்டிங் கொண்ட அழகான பார்வைக்கு வயது குறைவாகத் தெரியும் பெண்ணுக்கு மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண்: 4034.

* வெள்ளாள பெண், 38 வயது, எம்.ஏ. பி.டி., சம்பளம் ரூ.3000/— பி.ஜி. ஆசிரியருக்கு தகுதியான படித்த, வேலையில் உள்ள 45 வயதிற்குள் உள்ள மாப்பிள்ளை தேவை. வெள்ளாளர் அல்லது அகம்படியர் தொடர்பு கொள்ளலாம். பெட்டி எண்: 4035.

* 34 வயது, எம்.எஸ்.ஸி., பி.எட்., அரசு வேலையிலுள்ள மருத்துவர் வகுப்பைச் சேர்ந்த பெண்ணிற்கு மத்திய, மாநில அரசில் பணிபுரியும் மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 4036.

* அகம்படியர், முக்குலத்தோர், பெண் இனம், வயது 24, பரணி நட்சத்திரம், சிவப்பு நிறம், படிப்பு எம்.எஸ்.ஸி., அப்ளைட் எலெக்ட்ரானிக்ஸ் எம்ப்ளாயிடு. இதே இனத்தில் சமமான அல்லது மேலான படிப்பு, வங்கி, இஞ்ஜினியர், மச்சின் புரொஃபெஷன் உள்ள தகுந்த வரன் தேவை. ஜாதகம் அனுப்பவும். பெட்டி எண்: 4037.

* வன்னியகுல க்ஷத்திரியர் (படையாச்சி) இனத்தைச் சேர்ந்த 20 வயதுள்ள, பி.ஏ. சிவந்த அழகான பெண்ணுக்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த நன்கு படித்த, வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 4038.

* Alliance invited from decently employed C.S.I. (protestant) Nadar grooms for Nadar girl 32/5'4"/B.A., B.Ed., wheatish complexion, employed in a private school. Apply Box No.4039

* குடும்பப்பாங்கான, யோக ஜாதகமான, சரியான உடல்வாகுடன் நல்ல நிறமான வேலை பார்க்கும் (பி. ஈ. எலெக்ட்ரானிக்ஸ், முதல் வகுப்பு, 5'5" உயரம், வயது 23, சோழிய வேளாளர், அசைவம்) சொத்துடைய ஒரே பெண்ணுக்கு, சென்னையில் உயர் உத்தியோகத்திலுள்ள, சொத்துடைய, நல்ல குடும்பத்து மணமகன் தேவை. பெற்றோர்கள் ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி: எண்: 4040.

* (பெரிய) பட்டினவர் (மீனவர்) வகுப்பு, வயது 22, ரோகிணி நட்சத்திரம், ரிஷப ராசி, பி.எஸ்ஸி., 5'3" உயரம், சிகப்பு நிறம், படித்த வேலை பார்க்கும்/சொந்தத் தொழில் செய்யும் 30 வயதுக்குள் நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த மணமகன் தேவை. ஜாதி உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண்: 4041.

* திருநெல்வேலி சைவ வேளாளர் வகுப்பைச் சார்ந்த எம்.பி.பி.எஸ். டாக்டர் பெண்ணுக்கு வயது 26, அதே இனம் அல்லது கார்காத்தார் இன டாக்டர் (எம்.டி.எம்.எஸ். நலம்) வரன், வயது 32க்குள் தேவை. வெளி நாட்டில் பணிபுரிந்தாலும் பரவாயில்லை. பெட்டி எண்: 4042.

* சோழிய வேளாளர் வகுப்பு, வயது 36/எம்.ஏ.பி.எட்., படித்து தனியார் பள்ளியில் வேலை பார்க்கும் பெண்ணிற்கு அரசு அலுவலகத்தில் அல்லது வங்கியில் வேலை பார்க்கும் 39 வயதிற்குட்பட்ட அதே இன வரன் தேவை. விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 4043.

* வடமாள், கௌசிக கோத்திரம், பூரட்டாதி நட்சத்திரம், வயது 30, சற்றே மனமுறிந்த, சொந்த வியாபாரம், நல்ல வருமானமுள்ள பெண்ணிற்கு இயாசு மனப்பான்மையுள்ள இதே குலத்தில் மணமகன் தேவை. பணம் ஒரு பிரச்னை அல்ல. பதில் எதிர்பார்க்கப்படுகிறது. பெட்டி எண்: 4044.

* பெண் இந்து வெள்ளாளர், வயது 21, நல்ல சிகப்பு, அழகுள்ள பி.ஈ., (கம்ப்யூட்டர் இஞ்ஜினியரிங்) படித்த, வெளி நாட்டில் வேலை பார்க்க ஆர்வமுள்ள பெண்ணிற்கு, அதே இனத்திலும், அதன் உட்பிரிவிலும் வெளி நாட்டில் செட்டில் ஆகியுள்ள/ஆகப் போகும் டாக்டர், இஞ்ஜினியர், ஆபீசர் அல்லது அதற்கு சமமான தகுதியுடைய மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 4045.

* சோழியர் வெள்ளாளர் இந்து (அசைவம்) இனத்தைச் சேர்ந்த 24/157/2000 வருமானமுள்ள எம்.காம்., பெண்ணுக்கு, சென்னையில் பணிபுரியும் அதே இனத்தைச் சேர்ந்த அல்லது உட்பிரிவைச் சேர்ந்த மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 4046.

* Sozhia Vellalar Pillai parents in Bangalore seek alliance from same community groom, decently employed, for daughter 24 years, II PUC, working as Steno in Private Firm. Correspond with horoscope to Box No 4047.

* தெலுங்கு பத்மசாலியர் மாநில அரசுப் பணியில் உள்ள பட்டப் படிப்பு படித்த, தெலுங்கு பத்மசாலியர் இனத்தைச் சேர்ந்த 33 வயது 163 செ.மீ., அழகிய தோற்றமுள்ள பெண்ணிற்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த, சென்னை (அ) அருகில் பணிபுரியும், எந்த கெட்டப் பழக்கமும் இல்லாத, 40 வயதிற்குள் பட்டதாரி வரன் தேவை. பெட்டி எண்: 4048.

* உத்சத்ய கோத்திரம், வடமாள், பாதுகாப்புத் துறையில் நர்ஸாக ஏழு வருடம் பணிபுரிந்து இருக்கிறாள். சிவில் வேலைக்கு ஏற்பாடு செய்து கொண்டிருக்கிறது. ரேவதி 32/160 நல்ல சிகப்பு பி.ஏ. மஹாராஷ்டிராவில் நர்ஸ் கோர்ஸ் பாஸ் செய்து இருக்கிறாள். எளிய முறை சிக்கன திருமணம் வரவேற்கப்படுகிறது. மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 4049.

* எம். எஸ். ஸி., எம். ஃபில்., பி. எட்., படித்து கவர்ன்மெண்ட் கல்லூரியில் உதவி பேராசிரியை வேலையில் இருக்கும் 29 வயதுள்ள கவுண்டர் வகுப்பைச் சேர்ந்த ரூ.3000/— சம்பளத்தில் உள்ள பெண்ணிற்கு உத்தியோகத்தில் உள்ள தகுந்த வரன் தேவை. பெட்டி எண்: 4050.

* Alliance invited from parents of Hindu Tamil vegetarian grooms for fair, homely type graduate girl 29/165. Parents forward community. Vellala Pillai Brahmin. Following Brahminical traditions and customs. Employed or well settled grooms preferred. Reply to Box No.4051

* உத்திராட நட்சத்திரம், உயரம் 5'6", 23 வயது, ஆத்ரேய கோத்திரம், பிரணசரணம், எம்.காம்., படித்திருக்கும் பெண்ணிற்கு மத்திய அரசு அலுவலர்/CA/ICWA/வங்கி அலுவலர்/இஞ்ஜினியர் ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 4052.

* Alliance invited for Vadama Kasyapa Gothram, star Hastham (Brahmin girl), very fair, good looking educated girl 26/5 ft. Education — passed + 2 and typewriting lower and higher grade. (Domestically trained).

Apply with horoscope to K.N. Ramaswamy, Retired Inspector of Police, Mariyamman Koil Street, Thendrayankuppam, Kottakuppam P.O. 605 104. South Arcot Dt.

* Wanted non-Shodamashana Iyengar bridegroom qualified and preferably employed in LIC, Bank, Govt for fair complexioned girl age 38. Contact V.R. Srinivasa Iyengar, Turmeric Merchant, 121, Ottukara Chinniah Gounder St. Erode - 3

* Alliance invited for Koundinya Vadama, Iyer girl, 24 years, M.A., 5'0" lean, Mrigasirisham, Visharad in Hindi, knows carnatic music. Contact K.E. Kalyana Raman, 4B, SPB Colony, Erode 10.

* தந்தை கார்காத்தார் சைவ பிள்ளை, தாய் பாலக்காடு நாயர் வகுப்பைச் சார்ந்தவர். தமிழ் நாட்டிலேயே செட்டில் ஆகி விட்டார்கள். இவர்களது பெண் வயது 29, கல்வித் தகுதி எஸ்.எஸ்.எல்.சி. பாஸ், உயரம் 153 செ.மீ., தாய் மொழி தமிழ் (தமிழ் நாட்டிலேயே பிறந்து வளர்ந்து படித்தவர்) சுத்த சைவம், குடும்ப பராமரிப்பில் நன்கு தேர்ச்சியுள்ள பெண்ணிற்கு மத்திய/மாநில அரசு பணிகளில் அல்லது ரெபியூடெட் கம்பெனிகளில் நிரந்தர பணி உள்ள சைவ பிள்ளைமார் வகுப்பைச் சார்ந்த மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 4053.

* Alliance invited from non-Kootam Kadai professionally employed well settled Kongu-vellalar groom for B.Com., bride age 22 Poorattathi star. Apply with horoscope with family details. Box No.4054

* இசை வேளாளர் (திருச்சி, தஞ்சை) வகுப்பைச் சேர்ந்த வயது 38, பி.ஏ., படித்த பெண்ணிற்கு அரசு தனியார் நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் மணமகன் தேவை. பெண்ணின் நட்சத்திரம் சுவாதி. ராசி 4 ல் செவ்வாய். தோஷம் இல்லை. செங்குந்த முதலியார் வகுப்பைச் சார்ந்தவரும் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண்: 4055.

* தமிழ் வாணியர் செட்டியார், அரசரடி மகரிஷி கோத்திரம், சதயம், 31, 150 செ.மீ., எஸ்.எஸ்.எல்.சி., டைப் தமிழ், ஆங்கிலம் ஹையர், தையற்கலை வீட்டு நிர்வாகம் நிறைந்த குடும்பப்பாங்கான மாநிறமுள்ள அழகிய பெண்ணிற்கு நல்ல நிரந்தரமான உத்தியோகம்/வியாபாரம் செய்யும் மணமகன் ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 4056.

* நைத்ருப காசியப, வடமா, உத்திரம், 31/155 படித்த சொந்த வேலையிலுள்ள அழகான பெண்ணிற்கு வரன் தேவை. பெட்டி எண்: 4057.

* மத்திய அரசாங்கத்தில் பணி புரியும் கவரா நாயுடு வகுப்பைச் சார்ந்த வயது 24/1700/144 செ.மீ. எம்.ஏ. வரை படித்த, ஓரளவு வசதியும் உள்ள அழகான ஒரே பெண்ணுக்கு தகுதியான மணமகன் தேவை. மதுரை, திருச்சி, கோவை நகரங்களிலிருந்து மிகவும் நல்லது. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண்: 4058.

* கிறிஸ்தவ நாடார், பி.ஏ. 25 வயது. 5'1'' உயரம், வெள்ளை நிறம். அழகான பெண்ணுக்கு நல்ல குணமுள்ள ரூ.2000க்கு குறையாமல் சம்பாதிக்கும் 28 வயதுக்கு மேலுள்ள இஞ்ஜினியர், பி.ஏ., வங்கி, அரசு வேலை, பட்டதாரி நல்ல வேலையிலுள்ள மணமகன் தேவை. எந்த உட்பிரிவும் சம்மதம். பெட்டி எண்: 4059.

* கவரா நாயுடு இனத்தைச் சேர்ந்த, 28 வயதாகும், +2 முடித்த, தையல் மற்றும் வீட்டு வேலைகளில் தேர்ந்த குடும்பப் பாங்கான பெண்ணுக்கு நாயுடு இனத்தைச் சேர்ந்த, நிரந்தர வேலையிலிருக்கும் மணமகன் தேவை. ஜாதகம், விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 4060.

* வடகலை ஐயங்கார், ஆத்ரேய கோத்திரம், உத்திரட்டாதி நட்சத்திரம், வயது 36. படிப்பு எஸ்.எஸ்.எல்.சி., தாலுகா அலுவலகத்தில் கிளார்க் உத்தியோகத்தில் இருக்கும் ரூ.1800/- மாத வருமானம் உள்ள பெண்ணுக்கு அரசு உத்தியோகத்தில் உள்ள மணமகன் தேவை. தென்கலை பரவாயில்லை. பெட்டி எண்: 4061.

* செங்குந்த முதலியார் வகுப்பைச் சேர்ந்த பி.எஸ்ஸி. பி.எட்., படித்த 27/156/சித்திரை நட்சத்திரம், மாநிறம் உள்ள விவாகரத்தான பெண்ணிற்கு முதலியார் இனத்தைச் சேர்ந்த மணமகன் தேவை. சென்னை மற்றும் சுற்றியுள்ள பகுதிகளில் உள்ளவர்களும் விண்ணப்பிக்கலாம். தாரம் இழந்தவர்களும் விண்ணப்பிக்கலாம். எம்மதமும் சம்மதம். பெட்டி எண்: 4062.

* Alliance invited for Vadagalai Iyengar girl aged 33 years. Good looking, medium complexion, domestically trained. SSLC, unemployed. Koundinya Gothram. Star Revathi. To Box No.4063

* Alliance for fair Brahacharanam girl, aged 25, Auditya Gautama Gothram, Sravanam, height 155 cms, B.Com. ICA, employed in reputed company in Madras. Reply with horoscope to Box No.4064

* Alliance invited from non-Kasyapa Brahacharanam boys upto 32 years, well-settled for 25 year, fair, tall (165 cms), slim, girl, M.Com., unemployed at present, star Swathi with Angaraha dosham. To Box No.4065

* Wanted well settled Iyer groom Engineer, C.A., professional, Officer Bank etc., earning above 3000 for well off graduate girl, fair 27½/154 Koundinya Vadyama, Tiruvadurai, suddha jadagam. Reply with horoscope and details. Subsect no bar. To Box No.4066

* Alliance invited from parents of graduate boys below 28 employed in Bombay for good looking girl 20, graduate, employed, Sankriti Gothram, Brahacharanam Kartika star with small dosham in horoscope. Reply to Box No.4067

* Telugu Brahmin, Velnadu, Avittam Makara rasi bride 25 years attractive passed B.Com, typewriting and shorthand. Bride grooms below thirty, Central Government, State Government, Bank or reputed company employees preferred. Other sects admissible. To Box No.4068

பரதன் பப்ளிகேஷன்ஸ் பிரைவேட் லிமிடெட் சார்பாகப் பரதன் அச்சகத்தில் ஆசிரியர் பொறுப்பேற்று அச்சிட்டு வெளியிடுபவர்: வி. முரளி. துணை ஆசிரியர்: மஞ்சுளா ரமேஷ்.
நிர்வாகக் காரியாலயம், ரேஸ்கோர்ஸ் சாலை, கிண்டி-600 032. போன்: 431543, 434157, 434145.
ஆண்டுச் சந்தா — உள்நாடு: ரூ. 60/-; வெளிநாடு: கப்பல் தபால் ரூ. 140/-; விமானத் தபால் ரூ. 300/-.
ஆறு மாதச் சந்தா — உள்நாடு: ரூ. 30/-; வெளிநாடு: கப்பல் தபால் ரூ. 70/-; விமானத் தபால் ரூ. 150/-.


மங்கையர் மலர்
பெண்களுக்கு
ஸ்ரீசத்யசாயிபாபாவின்
அமுத உரைகள்!

சுவை நிறைந்த கேசரி நிமிடத்தில் தயாரிக்கலாம்.

மில்க்மெய்ட் கொண்டு தயாராகும் இந்த சுவை நிறைந்த கேசரியை உங்கள் குடும்பத்தினர் வெகுவாக விரும்புவார்கள். இவற்றை எளிதாகத் தயாரிப்பதில் உங்களுக்கு ஒரே ஆனந்தம்தான்.

கேசரி

4-5 பேருக்கு

சமைக்க ஆகும் நேரம்: 15 நிமிடங்கள்

தேவை

மில்க்மெய்ட்: 1/2 டின், ரவா: 1 கப்

நெய்: 150 கிராம் (3/4 கப்)

தண்ணீர்: 2 கப், கேசரி பவுடர்: 1/4 டீஸ்பூன்

முந்திரிப் பருப்பு: 8-10 (விரும்பினால்)

திராட்சை: 20 கிராம் (1½ டேபிள்ஸ்பூன்) (விரும்பினால்)

செய்முறை

1. வாணலியில் நெய்யை காய்ச்சவும்.
2. முந்திரிப் பருப்பையும், திராட்சையையும் பொன்னிறமாகும் வரை நெய்யில் வறுத்து தனியே எடுத்து வைக்கவும்.
3. நெய்யில் ரவாவை சேர்த்து பொன்னிறமாகும் வரை வறுக்கவும்.
4. இதோடு கேசரி பவுடர் கரைக்கப்பட்ட 2 கப் தண்ணீரை சேர்க்கவும். தொடர்ந்து கிளறி விடவும்.
5. தண்ணீர் உறிஞ்சப்பட்டவுடன் சூட்டை குறைத்து மில்க்மெய்டை சேர்க்கவும். நெய் துளிகள் வாணலியின் ஓரங்களில் படியும் வரை தொடர்ந்து கிளறிவிடவும்.
6. நெய் தடவிய தட்டில் ஊற்றவும். விரும்பினால் முந்திரிப் பருப்பையும் திராட்சையையும் தூவவும்.
7. சதுர வில்லைகளாகப் போடவும்.
8. சூடாகவோ, குளிர வைத்தோ பரிமாறவும்.

விருந்தை பல செய்திட மில்க்மெய்ட்

இலவசம்

மில்க்மெய்ட் ரெஸிப்பி புத்தகம்

அதனைப் பெற போஸ்ட் பேக் 22, புது தில்லி-110019 என்னும் முகவரிக்கு அனுப்பவும்.



TSA-DMM/2490/TM

Leo Birthday Rhymes...3

My Pet Kitty
Is more than a toy,
She's the fastest friend
Of the birthday boy!

Leo makes birthdays happy.
Safe, snug and colourful.
Leo toys extend the fun
from one birthday to the next.
In fact, any day is good enough
to gift your child a Leo.
For every rhyme and reason.



The LEO Pre-School range is specially priced between Rs.45 and Rs.160. All inclusive.

Avenues LT

இதோ, மீண்டும் நறுமண சுவைகள்!

பத்து வித புஷ் ஃப்ளேவர்கள் வியக்கத்தக்க வகைகளில் கிடைக்கிறது. ஐஸ்க்ரீம், கேக், பிஸ்கட், லஸ்ஸி, பால், பாயசம், கீர், குலாப் ஜாமூன், ரசகுல்லா மற்றும் சர்பத் போன்றவற்றில் சேர்த்து ருசித்து மகிழுங்கள்.

உங்கள் ரசனை எதுவாயினும் அதற்கு ஈடு கொடுக்கும் சுவை இவற்றில் உண்டு.

LEMON · SWEET ALMOND · TONOVIN · CARDAMOM · PINEAPPLE

ROSE WHITE · KEWRA · ICE-CREAM · ORANGE · VANILLA

BUSH



புஷ் போக் ஆலன் (இந்தியா) லிமிடெட்.

Sista's-BBA.1459.90 TM

❖ மங்கையர் மலர்







நவராத்திரி சிறப்பிதழ் இணைப்பு

கவிதையின் நறுமணம்



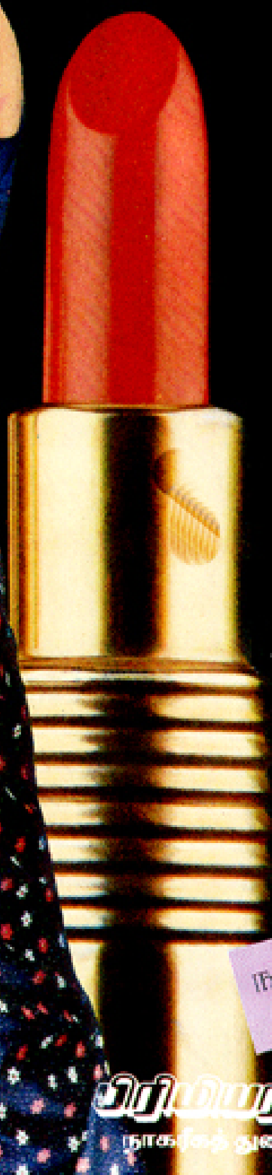
லிரிக்ஸ்

ஊதுபத்திகள்

A Padmini® product

Mudra:Blr:PP:282:90

REGISTERED No. TN MS (S) 231
Registered as a Newspaper in



ன்னச் சின்னக் குறும்பு
செய்யும் இந்த அரும்பு...

குழந்தைகள் செய்யும் குறும்புகளால் ஆடைகளில்
படியும் அழுக்குகளையும் கறைகளையும் பற்றிக்
கவலைப் படத்தேவையில்லை. இதோ,
உங்களுக்காகவே புதிய 'பெட்' டிட்டர்ஜண்ட் கட்டி.
லாண்டிரி சலவை போலவே வீட்டுச் சலவையை
ஜொலிக்க வைக்கும்.

புதிய 'பெட்' டிட்டர்ஜண்ட் கட்டி. இதன் நுரைவளம்
தாராளம். வெளுக்கும் துணிகளோ ஏராளம்.
குழையாது. எளிதில் கரையாது. கெட்டியாகவே
இருக்கும் இறுக்கமான கட்டி. எல்லாவகைத்
துணிகளையும் சலவை செய்யலாம்.
அடம் பிடிக்கும் அழுக்குகளும் அகலும்.
ஆடைகள் யாவும் ஒளி வீசும்.









தயாரிப்பாளர்: ஆர்த்தி டிட்டர்ஜன்ட்ஸ் பி. லிட்.,
'நெகல் மேன்ஷன்' 11, கோவிந்து தெரு, தி.நகர், சென்னை-600 017. போன்: 440582, 447190

ஆடை அலங்காரம்

REGISTERED No. TN MS (S) 231
Registered as a Newspaper in Sri Lanka

